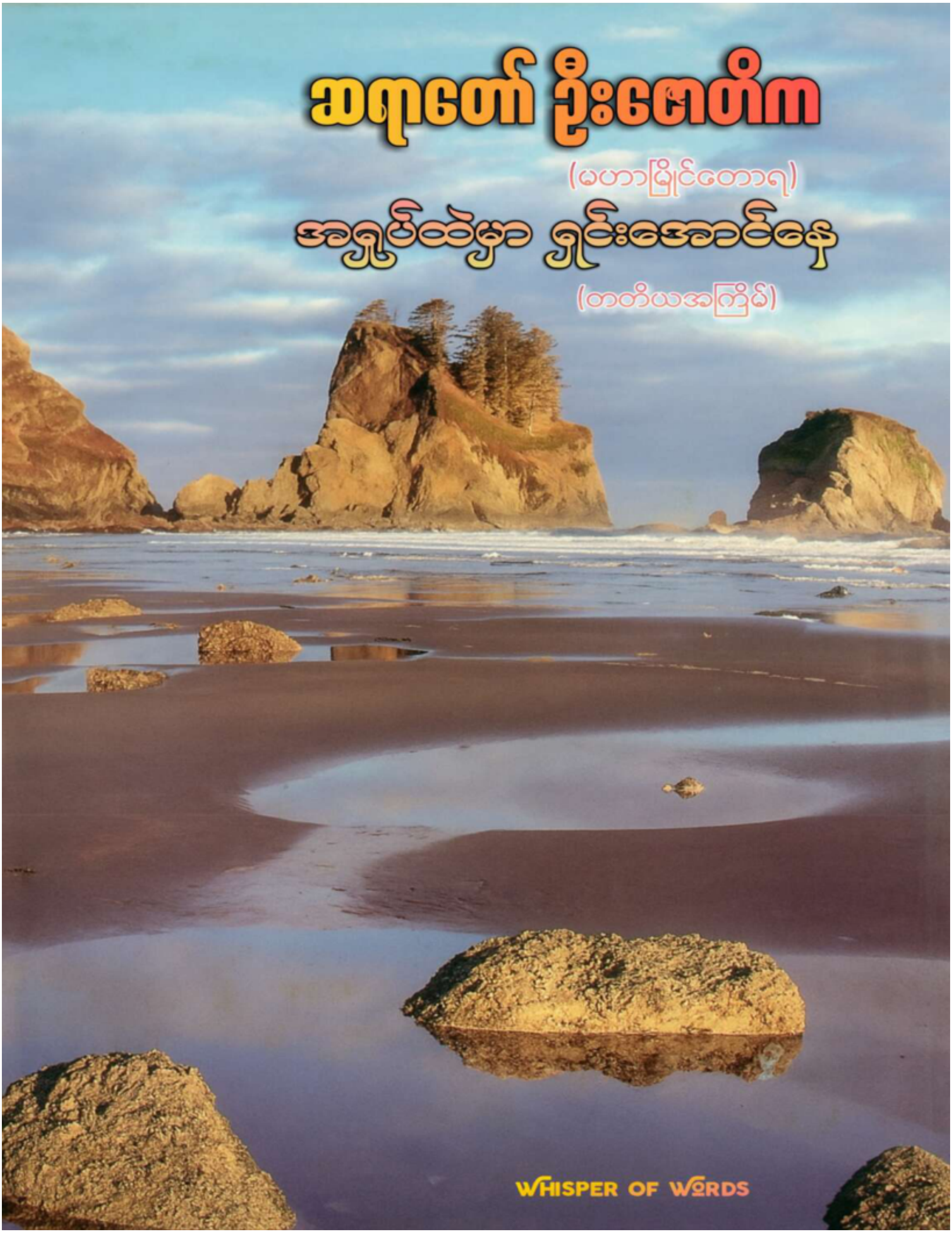

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)
အချုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ
(တတိယအကြိမ်)
WHISPER OF WORDS

အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ
သတိပဋ္ဌာန်

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

(မဟာမြိုင်တောရ)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၇/၂၀၀၀ (၁)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၆၃/၂၀၀၀ (၁)

ထုတ်ဝေခြင်း - တတိယအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ - ၂၀၀၀ ခု၊ မတ်လ

အုပ်ရေ - ၅၀၀၀

စီစဉ်သူ - ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း (ရေတံခွန်စာပေ)

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - GRAPHIC WORLD

ကွန်ပျူတာစာစီ - မြန်ကွန်

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်ရွှေအိမ်(၀၁၂၉၉) တိုင်းလင်းစာပေတိုက် အမှတ်-၈/၉၅ (အုပ်စု-၃) အောင်သိဒ္ဓိလမ်း၊ စော်ဘွားကြီးကုန်း အင်းစိန်မြို့နယ်

ပုံနှိပ်သူ - မင်္ဂလာသောင်းပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်-၇၅၊ ၄၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ဖုန်း-၂၉၆၂၈၅

တန်ဖိုး - ၂၀၀ ကျပ်

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမောင်မောင်အုန်း

Ebook Creator - Whisper Of Words

အမှာစာ

ဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သော တရားများကို (တိပ်ခွေမှ) စာအုပ်အဖြစ် (သို့ရောက်အောင်) ထုတ်ဝေရန် တပည့် ဒကာ၊ ဒကာမများ မကြာခဏ လျှောက်ထားခဲ့ကြသည်။ တချို့တပည့်များက စာအုပ်အဖြစ် ဖတ်ရမှ ပို၍ သဘောပေါက်ကြောင်း ပြောကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ တရားများကို အသက်အရွယ်မရွေး အဆင့်အတန်းမရွေး ဖတ်ရှုနိုင်ရန် စီစဉ်၍ ထုတ်ဝေစေပါမည်။

မှန်ကန်သော လေးနက်သော အသိအမြင် အတွေးအခေါ်သည် တန်ဖိုးဖြတ်၍ မရနိုင်ပါ။ မှန်ကန်သောအမြင်ပေါ် အခြေခံ၍ မှန်ကန် သော အတွေး၊ မှန်ကန်သော လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များ ဖြစ်လာရ သည်။ အမြင်မှန်၊ အတွေးမှန်၊ အလုပ်မှန်မှသာ လူ့ဘဝ၌ အဆင်ပြေ နိုင်မည်။

ဆရာတော်သည် လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး တို့ကို ဆက်စပ်၍ ပြည့်စုံစွာမြင်သော အမြင်မျိုးကို နှစ်သက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟောကြားရာ၌ ဆက်စပ်မှုရှိသော အမြင်ကို ဟောကြားလေ့ ရှိသည်။

ဆရာတော်၏ တရားတိပ်ခွေများကို နားထောင်ရ၍ အကျိုး များလှကြောင်း များစွာသော ဒကာ၊ ဒကာမများ လျှောက်ထားခဲ့ကြ သည်။ ထိုသို့ သိရသည့်အတွက် ဆရာတော် များစွာ ကြည်နူးပါသည်။

စာအုပ်များကို ဖတ်ရ၍ အကျိုးများကြောင်းလည်း သိရပါသည်။ အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းတွင် ဆရာတော်၏ တရားစာအုပ်များကို မိသားစုများ အတူဖတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းများကို ပြုလျှင် အလွန်ကောင်းလိမ့် မည်ဟု ဆရာတော် မျှော်လင့်တောင့်တပါသည်။

ဆရာတော် အသက်ရှည်ရှည် ကျန်းကျန်းမာမာနေ၍ မြန်မာ နိုင်ငံသူ နိုင်ငံသားများအတွက် အကျိုးများမည့် မှန်ကန်သော၊ မျှတ သော အသိအမြင်များကို ဟောကြားပါဦးမည်။

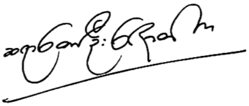
To know and not to do is not yet to know.

သိပြီးတော့ မလုပ်လို့ရှိရင် မသိသေးလို့ပဲ။

နည်းနည်းသိ နည်းနည်း လုပ်ပါ။ များများသိ များများလုပ်ပါ။ အသိအမြင်

လေးနက်မှန်ကန်၍ မိမိဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနေနိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။ မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုးတို့ကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက



အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ

တတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေခြင်း အမှာစာ

ပထမအကြိမ်နဲ့ ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးတဲ့ ဒီစာအုပ်မှာ မရှင်းလင်းတဲ့ စာကြောင်းတွေ စာပိုဒ်တွေ တော်တော်များများ ပါခဲ့ပါတယ်။

အခုတတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေတဲ့အခါမှာ အဲဒီမရှင်းလင်းတဲ့ စာကြောင်းတွေနဲ့ စာပိုဒ်တွေကို ဖတ်ရတာ ရှင်းလင်း လွယ်ကူအောင် ပြင်ရေးလိုက်ပါတယ်။

တချို့နေရာတွေမှာတော့ အဓိပ္ပာယ်ပိုပြီး ပြည့်စုံသွားအောင် လေးနက်သွားအောင် ဖြည့်ပြီး ရေးခဲ့ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ စတုတ္ထအကြိမ်ထုတ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင်လည်း ထပ်ပြီးတော့ ပြင်ဆင်ဖြည့်စွက်ပြီး ရေးအုံးမယ်။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

မာတိကာ

အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ

၁။ တစ်ဖက်စောင်းနင်း မဖြစ်ဖို့

၂။ သိဖူးတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ဦး

၃။ အပြောင်းအလဲများသောခေတ်

၄၊ နည်းလမ်းရှာမှဖြစ်မယ်

၅။ သိနေဖို့

၆။ ရသလောက်ကလေး

၇။ အလုပ်များသော ဒကာကြီး

၈။ စိတ်ထားပြောင်းသွားတယ်

၉။ သဘောထားမှန်ပါစေ

၁၀။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေတတ်ဖို့

၁၁။ ညဦးပိုင်းမှာ အားထုတ်ထားမှ

၁၂။ စိတ်မအားကြသူတွေ

၁၃။ တရားနဲ့ပဲ နိုးပါစေ

၁၄။ အလေ့အကျင့်များတဲ့အခါ

၁၅။ စ,မိဖို့နဲ့ စွဲမြဲဖို့လိုတယ်

၁၆။ သတိရှိရင် စိတ်အားလာတယ်

၁၇။ ရိုးသားလျှင် မျှတမှုရှိလာတယ်

၁၈။ အချင်းချင်းလေးစားမှ

၁၉။ ရိုးရိုးကျင့်

၂၀။ ကြောက်စိတ်သိပ်မရှိဘူး

၂၁။ ကြည်လင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှု

၂၂။နေမကောင်းလို့ဆေးသောက်ရတာပါ

၂၃။ အသင့်ဖြစ်နေရမယ်

၂၄။ Hang Glider စီးရသလို

၂၅။ ခေတ်နဲ့အညီပြောင်းလဲနိုင်ဖို့

၂၆။ ဟန်ချက်ညီမှ

၂၇။ သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်

၂၈။ အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာ

သတိပဋ္ဌာန်

၂၉။ ဘဝထဲကိုရောက်မှ

၃၀။ အလုပ်နဲ့အပြောညီမှ

၃၁။ မင်္ဂလာရှိသော နံနက်ခင်း

၃၂။ သတိလေးနဲ့စားကြည့်စို့

၃၃။ ဖြစ်စဉ်တွေ သိစေဖို့

၃၄။ ကြာလာရင် Sensitive ပိုဖြစ်လာရော

၃၅။ ရသတဏှာကြောင့်...

၃၆။ အထူးအဆန်းဆိုတာ...

၃၇။ Junk Food လို့ခေါ်တယ်

၃၈။ အကောင်းဆုံးနေထိုင်နည်း

၃၉။ သဘာဝအတိုင်းကျန်းမာအောင်

၄၀။ အစားပြီးရင် အဝတ်

၄၁။ အာရုံစိုက်ပြီး စကားပြောပါ

၄၂။ သွားနေတုန်းမှာလည်း သိနေပါ

၄၃။ သတိလေးနဲ့ သိသိပြီးနေရင်

၄၄။ မလိုအပ်ပဲ မပူပါနဲ့

၄၅။ Energy ကို Conserve လုပ်ပါ

၄၆။ သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်

၄၇။ ပြောင်းလဲသွားသော ဘဝ

၄၈။ တရားရှိလာရင် မှျတမှုရှိလာတာပဲ

၄၉။ နေရာရွေးဖို့ မလိုဘူးနော်

၅၀။ တနာရီပြည့်တိုင်း...

၅၁။ တယ်လီဖုန်းမြည်သံကြားတဲ့အခါ

၅၂။ သိပ်အလျင်မလိုပါနဲ့

၅၃။ ဆူညံသံကြောင့်

၅၄။ ဘဝနဲ့ ဘာဝနာတွဲထားမှ...

၅၅။ ဘာဝနာမပါရင် ဘဝနာတတ်တယ်

၅၆။ Balance မရှိတဲ့ဘဝ

၅၇။ ဟိုလူကြီးက ဘယ်သူလဲ

၅၈။ မအိပ်ခင်မှာ

၅၉။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်ပျော်ပါစေ

၆၀။ နောက်တစ်နေ့ ပြန်စမယ်

၆၁။ မလဲခင်ထူမှနော်

အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ

ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေမှာ အလုပ်အင်မတန် များကြတယ်။ စီးပွားရေးတွေ အလုပ်တွေ ကလည်းပဲ အရင်ကနဲ့ မတူဘူး။ အများကြီး ပိုလုပ်ကြရတယ်။ ခေတ်အခါကာလကိုက အရင်လို အေးအေးဆေးဆေး ပုံမှန်နေလို့ရတဲ့ ခေတ်အခါကာလ မဟုတ်တော့ဘူး။ အရင်ထက် အများကြီးပိုလုပ်ရတော့ စိတ်လည်း အများကြီး ပိုပင်ပန်းတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းတာကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ သက်သာအောင် မလုပ်နိုင်လို့ရှိရင် ကြာရင် အဲဒီစိတ်ပင်ပန်းတဲ့ အတွက်ကြောင့်ကိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာတို့ ဘာတို့ ဖြစ်လာသလို စိတ်မှာလည်း ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့မှုတို့ ဘာတို့ ဖြစ်သွားနိုင်တယ် နော်။

စိတ်ပင်ပန်းလွန်းပြီးတော့ nervous break downဖြစ်တယ်။ ဆိုတာမျိုးတွေဟာ ကြားဖူးမှာပဲ။ အဲဒီတော့ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ သွားလာလုပ်ကိုင် နေကြတာတွေမှာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ မတည့်တာတွေ၊ အလိုမကျတာတွေ၊ အဆင်မပြေတာတွေဆိုတာ အများကြီးပဲ ကြုံရ တွေ့ရပါတယ်။ **လူ့လောကမှာ လှုပ်ရှားသွားလာနေတဲ့အခါ အဆင် မပြေတာတွေ မတွေ့ရအောင်ကတော့ နေလို့ကို မရပါဘူး။ လောကရဲ့ သဘာဝကိုက အဆင်မပြေတာ အမြဲတမ်း ရှိနေတာပါပဲ။ လောကကြီး ဟာ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို စိတ်တိုင်းကျ မဖြစ်တာကိုဘဲ ကိုယ်က မနေတတ်လို့ရှိရင် အများကြီး စိတ်ပင်ပန်းမယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ ဒါကြောင့် နေတတ်ဖို့ လိုတယ်၊ စိတ်ထားတတ်ဖို့ လိုတယ်နော်။**

ပရမ်းပတာဖြစ်နေတဲ့ မသေချာ မရေရာမှုတွေ အပြည့်ရှိနေတဲ့ အထဲမှာ ကိုယ်က လမ်းရှာပြီး သွားလို့ရတယ်။ ဥပမာ-အင်မတန် ရေစီးသန်ပြီး ကျောက်ဆောင်တွေ အချွန်အတက်တွေ အကွေ့အကောက် တွေပေါတဲ့ မြစ်ကြီးထဲမှာ လူတွေ မျောပါနေကြတယ်။ တချို့လူတွေက တကိုယ်လုံး မြုတ်ပြီး မျောနေတယ်။ သူတို့ဟာ အချွန်အတက်တွေနဲ့ တိုးမိမယ်။ အကွေ့အကောက် ရှိနေရင်လည်း တိုက်မိမယ်။ ရေစီးသန် သန်နဲ့ မျောပါလာတဲ့ သစ်တုံးကြီးတွေနဲ့ ဝင်ဆောင့်မိမယ်။ တချို့ ကတော့ ခေါင်းလေးဖော်ပြီး မျောနေတယ်။ သူတို့က အန္တရာယ်ကို ရှောင်နိုင်တယ်။ အဝေးကနေ ကွင်းပြီး ရှောင်လို့ရတယ်။ အင်မတန် သက်သာရာရတယ်။ ဒါကြောင့် မျောနေတာချင်းအတူတူ ခေါင်းလေး ဖော်ပြီး မျောနေတဲ့သူက အင်မတန် သက်သာတယ်။ ခေါင်းဖော်ပြီး မျောတတ်ဖို့လိုပါတယ်။

※※※

တစ်ဖက်စောင်းနင်း မဖြစ်ဖို့

ပြင်ပလောကကြီးကို ကိုယ်လိုချင်သလိုဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲ ယူဖို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အင်မတန် ကြိုးစားရင် နည်းနည်းလောက်များ ရမလား မပြောတတ်ဘူး။ ဒါတောင်မှ သိပ်မပြောနိုင်ဘူး။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ပြီး ပြုပြင်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ တဖြည်းဖြည်း စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ်အေး ချမ်းမှု၊ ရင့်ကျက်မှုဟာ ပိုပြီးတော့ ရလာနိုင်မှာ အမှန်ပဲ။

ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံတာ၊ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတာလည်းပဲ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေး တစ်နည်းအားဖြင့် မြင့်မားတာပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာ အင်မတန် ချို့တဲ့နေတဲ့သူ၊ စားဝတ်နေရေး အင်မတန် ချို့တဲ့နေတဲ့သူဟာ စားဖို့ တောင်မှ အနိုင်နိုင် ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အာဟာရချို့တဲ့လို့ ကျန်းမာရေး လည်း ထိခိုက်မှာပဲ။ စားဝတ်နေရေး ချို့တဲ့လို့လည်းပဲ သူ့မှာ စိတ် ဆင်းရဲမှုဆိုတာ ဖြစ်ဦးမှာပဲ။ အဲဒီတော့ စားဝတ်နေရေး ချို့တဲ့လာလို့ ရှိရင် ကျန်တဲ့ကျန်းမာရေးတို့ လူ့ရေးတန်းရေး၊ ကုသိုလ်ရေး၊ လူမှုရေး၊ ပညာရေးအပါအဝင် အစစအရာရာ ချို့တဲ့လာနိုင်တာပဲ။

ဒါကြောင့် စားဝတ်နေရေးဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ သို့သော် စားဝတ်နေရေးတစ်ခုတည်း ပြည့်စုံရုံနဲ့ ဘဝရဲ့အရည်အသွေးဟာ ပြည့်စုံပြီလို့တော့ မပြောနိုင်ဘူး။ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းဦးမှ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ရှိဦးမှ၊ မိသားစုနဲ့ သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်လည်းပဲ နေဖို့ရာ အချိန်ရှိဦးမှ ...။ အဲဒီလို အဘက်ဘက်က ပြည့်စုံမှသာ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးဟာ မြင့်မားတယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ ပိုက်ဆံတစ်ခုတည်း ချမ်းသာရုံနဲ့ ဘဝရဲ့အရည်အသွေးဟာ ပြည့်စုံပြီလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြတဲ့အခါမှာ တစ်ဖက်စောင်းနင်း မဖြစ်အောင် စဉ်းစားတတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

※※※

သိဖူးတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ဦး

တချို့လူတွေဟာ အလုပ်ကို အင်မတန် ကြိုးစားတယ်။ အလုပ်ကတော့ အင်မတန် အဆင်ပြေပါတယ်။ အများကြီး တိုးတက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျန်တဲ့ဘက်က အကုန်လုံး ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်နော်။ သိတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက် စီးပွားရေး အများကြီး လုပ်ပါတယ်။ စီးပွားရေး အဆင်ပြေလွန်းလို့ လုပ်ငန်းတွေကို အများကြီး တိုးချဲ့ရတယ်။ တိုးချဲ့ရလွန်းတဲ့အခါကျတော့ မိုးလင်းက မိုးချုပ်ထိအောင် အလုပ် လုပ်ရတယ်။ မနက်လင်းတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူ အိမ်ကနေ ထွက်သွားပြီ။ နေ့လယ် နေ့ခင်းလည်း အိမ်ပြန်ပြီးတော့ ထမင်း မစား နိုင်ဘူး။ အပြင်မှာပဲ စားတယ်။

မိုးချုပ်လို့ ညနေ (၇း၀၀)နာရီလောက်မှ အိမ်ပြန်လာလေ့ရှိတယ်။ အိမ်ရောက်လာရင်လည်း တစ်နေ့ကုန် အလုပ် လုပ်ရတာ ပင်ပန်းလွန်းလို့ ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ချက်ချင်း အိပ်ရာထဲသွားပြီး အိပ်တော့တာပဲ။ တစ်ရေးနိုးမှ ည (၉း၀၀)နာရီလောက်ကျမှ ထပြီးတော့ ထမင်းစားတယ်။ ထမင်းစားပြီးရင် ဘာလုပ်လဲဆိုတော့ တစ်နေ့ကုန် လုပ်ငန်းတွေက ပါလာတဲ့ စာရင်းတွေ၊ ဖြတ်ပိုင်းတွေကို ည(၁၁:၀၀) နာရီ (၁၂:၀၀)နာရီအထိ စာရင်း ထိုင်လုပ်ရတယ်။ အဲသလို လုပ်ပြီးမှ အိပ်ရတယ်။ တစ်ခါ မနက်အစောကြီး (၇:၀၀)နာရီလောက် ထပြီး မြန်မြန် အလုပ်ကို သွားတယ်။ အိမ်က မိသားစုနဲ့ စကားပြောဖို့အချိန်၊ သူ့သားသမီးနဲ့ စကားပြောဖို့အချိန် သူ့မှာ မရှိဘူး။

အဲဒီလို မရှိတော့ သားသမီးတွေကရော၊ သူ့အိမ်က အိမ်သူ ဇနီးကရော နည်းနည်း စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်တာပေါ့လေ . . .။ ရိုးရိုးလေး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အေးအေးဆေးဆေး ပြောဖို့ ဆိုဖို့ရာ အချိန်မှ မရပဲကိုး။ မေတ္တာကို မရသလို ဖြစ်သွားတယ်။ မေတ္တာငတ်သလို ဖြစ်တယ်။ သားသမီးတွေကလည်း မေတ္တာငတ်တယ်။ သူ့ အိမ်သူ ဇနီးကလည်း မေတ္တာငတ်တယ်။ သူ့အိမ်သူ ဇနီးက၊ သူ ထမင်း စားရင်တောင် တစ်ယောက်တည်း စားရတာပဲတဲ့။ သူ့ခင်ပွန်း ပြန်လာတဲ့အထိတောင် သူ မစောင့်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မိသားစုနဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ သာယာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီတော့ တည့်တည့်ပြောရရင် သူ့ဇနီးက အဲဒီအကြောင်းကို ပြောပြောပြီးတော့ ငိုတာပဲ။ ပိုက်ဆံတွေတော့ အများကြီး ရှိပါတယ်၊ အလုပ်တွေကတော့ အင်မတန် အဆင်ပြေပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ချမ်း သာမှု မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ အဲဒီလို တစ်ဖက်စောင်းနင်း မဖြစ်အောင်၊ balance ရှိအောင်၊ အများကြီး သတိထားဖို့ လိုလိမ့်မယ်။

※※※

အပြောင်းအလဲများသောခေတ်

အခုခေတ်က အမျိုးမျိုး အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်နေတယ်။ အပြောင်းအလဲတွေက အင်မတန် များလွန်းလို့ လူတွေက တစ်ခါတလေ ရှေ့ကို ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာကို မသိတဲ့အတွက် စိတ်ပိုပြီးတော့ ပင်ပန်း ကြတယ်။

The ability to handle stress is one of the talents that can play a key role in helping you enhance the quality of your life.

စိတ်ပင်ပန်းမှု ကိုယ်ပင်ပန်းမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိတာဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးကို ပိုကောင်းလာစေဖို့အရေးမှာ အင်မတန် အရေးပါတဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။

stress ကို ခံနိုင်ရည်မရှိရင် စိတ်ဓါတ်ကျတာ ဖြစ်မယ်။“ ငါ မတတ်နိုင်တော့ဘူးထင်တယ်” ဆိုပြီး ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ ဘဝကို ရောက်သွားမယ်။

လူတိုင်းလိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းဟာ ဘာလဲလို့ဆိုတော့၊ Stress များကြားထဲမှာ (cool, calm and collected) တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ချနိုင်ရမယ်၊ အလုပ်တွေကို အများကြီး လုပ်နိုင်ရမယ်၊ (good frame of mind) စိတ်ကို ပုံမှန်ကောင်းနေအောင် ထားနိုင်ရမယ်။

စိတ်ပင်ပန်းတာ သောကများတာဟာ လူတွေမှာ မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ကိစ္စဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သောကကို နားလည်ပြီး နေတတ်ဖို့လိုတယ်။

သောကဖြစ်စရာတွေ ရှိနေပေမဲ့ လုပ်သင့်တာတွေကို ဆက်ပြီး လုပ်နိုင်အောင် ဘယ်လို သဘောထားရမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့အင်အားတွေ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုတွေ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေ ပျောက် မသွားအောင် ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် သိထား ရမယ်။

ရှေ့လျှောက်တော့ အလုပ်များတာဟာ သမားရိုးကျ အခြေအနေ ဖြစ်မှာပါ။ စကားထဲ ထဲ့ပြောနေလို့ မထူးတော့ဘူး။

ရှေ့လျှောက် ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေပြေ နေသွားချင်တယ် ဆိုရင် (peace of mind) စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို မပျက်အောင် ထိန်းပြီး နေနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း

ရှိမှဖြစ်မယ်။ ပင်ပန်းပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ကျမသွားဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို လေးလေး နက်နက် စဉ်းစားရမယ်၊ လေ့လာရမယ်။

People are overwhelmed by change.

လူတွေဟာ အပြောင်းအလဲတွေ များလွန်း မြန်လွန်းလို့ မနိုင် မနင်း ဖြစ်နေကြတယ်။

We have to condition ourselves to chaos.

chaos ဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးဟာ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပရမ်းပတာ ဖြစ်သွားတာကို chaos လို့ခေါ်တယ်။ "ငါတို့ဟာ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေတာကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။"

Conditions are going to be changing at a faster pace in the future.

အနာဂတ်ကာလမှာ အခြေအနေတွေဟာ ပိုပြီးတော့ လျင်လျင် မြန်မြန် ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ်။

အခု မြန်မာပြည်မှာ ၄-၅နှစ်အတွင်း ဘယ်လောက် အပြောင်း အလဲတွေ ဖြစ်နေပြီလဲ၊ ဘယ်လောက် မြန်သလဲ၊ စဉ်းစားကြည့်နော်၊ အင်မတန် မြန်တယ်။ တချို့ဆို လိုက်လို့တောင် မမီတော့ဘူး။

The pendulum swings are going to be wider.

pendulum ဆိုတာ ချိန်သီးကို ပြောတာနော်။ နာရီ ချိန်သီးကြီး လိုပဲ။ ချိန်သီးဟာ ဟိုဘက်ဒီဘက်ကို လွှဲနေတာ၊ ရမ်းနေတာဟာ အရင်ကနဲ့ မတူတော့ဘူး။ အရင်ကထက်ပိုပြီး အဝေးကြီးကို လွှဲမယ်၊ အရင်ကထက် ကျယ်ကျယ် လွှဲမယ်။ အရင်တုန်းက ဒီနားလေးမှာ ကပ်ပြီးတော့ပဲ နည်းနည်းလေးပဲ လွှဲတယ်၊ အခု အဝေးကြီးကိုလွှဲမယ်။ တင်စားပြီး ပြောတာနော်။ ဘဝမှာ အပြောင်းအလဲတွေဟာ အများကြီး ဖြစ်လာနေတယ်။

Structures and environments will change.

structure ဆိုတာက လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ အဆင့်ဆင့် လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံတွေ၊ ဖွဲ့စည်းပုံတွေကိုပြောတာ။ အဲဒီ ဖွဲ့စည်းပုံတွေဟာ ပြောင်းလဲ သွားလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေကလည်း ပြောင်းလဲ သွားလိမ့်မယ်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်ဖို့ဆိုရင် အဆင့်ဆင့် လုပ်ရတာတွေ ပိုများလာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာလည်း အီခု ပြောင်းလဲ နေတာတွေ အများကြီး

တွေ့ရတယ်။ ရန်ကုန်မြို့ကို တစ်ခေါက်နဲ့ တစ်ခေါက် ပြန်လာရင် မတူတာတွေ အများကြီး သတိထားမိတယ်။ The calarity, security and convenience of the social order that ramains stable over long periods of time will no longer exist.

calarity ရှင်းနေတဲ့၊ security စိတ်ချလက်ချနေလို့ရ လုပ်လို့ ရတဲ့၊ convenience သက်သက်သာသာ အဆင်ပြေပြေ လုပ်လို့ ရတဲ့၊ တာရှည် stable ဖြစ်တဲ့ social order ဟာ ရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ရှေးတုန်းက ဘာမဆို သူ့ဟာနဲ့သူ ပုံသေလေး ဖြစ်နေတယ်၊ စည်းကမ်းတကျလေး ဖြစ်နေတယ်၊ ရှင်းနေတယ်၊ ဘာမှ စိတ်ရှုပ်စရာ မရှိဘူး၊ စိတ်ချလက်ချ လုပ်လို့ရတယ်၊ သက်သက်သာသာ အဆင် ပြေပြေ လုပ်လို့ရတယ်။ အဲဒီလို ပုံမှန် တာရှည်တည်တန့်တဲ့ လူမှုရေး စည်းကမ်း ဆိုတာမျိုးဟာ ရှိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။

ရှေးက ဘယ်ကိစ္စ ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ လူတိုင်းလိုလိုပဲ သိနေကြတယ်။ မေးလိုက်ရင်လည်း ဘယ်သူမဆို တိတိကျကျ ပြော နိုင်တယ်။ ဒီကိစ္စ ဒီလိုလုပ်ရတယ်။ ရှင်းတယ်။ အခုခေတ်မှာ ဘယ် ကိစ္စ ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ မေးရင် သူလည်း သိပ်မသိဘူး၊ ကိုယ်လည်း သိပ်မသိဘူး။ မှန်းပြီးတော့ လုပ်နေရတယ်၊ ရမ်းပြီးတော့ လုပ်နေရတယ်။ ဘယ်သူမှ မသေချာဘူးနော်။ အင်မတန် စွန့်စားရတယ်။ မရဲတရဲနဲ့ လုပ်နေရတယ်။

အရင်တုန်းကလို ပုံမှန်အကြာကြီးဖြစ်နေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း၊ ခေတ်အခါကာလဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ ပြီးသွားပြီ၊ ကုန်သွားပြီနော်။ Will no longer exist တဲ့။ အဲဒီလို ခေတ်ကာလမျိုးဟာ မရှိ တော့ဘူး၊ ကုန်သွားပြီ။

The normal state of affairs will be rough seas.

rough seas ဆိုတာ ပင်လယ်ပြင်မှာ လှိုင်းတံပိုးတွေ ထနေတာ ကို ခေါ်တာနော်၊ မုန်တိုင်းထပြီး လှိုင်းတံပိုး ထနေတာ။ အခုခေတ် ကာလဟာ အပြောင်းအလဲ အင်မတန် မြန်လွန်းလို့ ပင်လယ်ပြင်မှာ လှိုင်းထနေတာနဲ့ တူပါတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် နေရတယ် လုပ်ရ တယ်ဆိုတာမျိုး မရှိတော့ဘူး။

အခုခေတ်အပါအဝင် ရှေ့လျှောက် ဒီအတိုင်းပဲ သွားတော့မှာ။ ရှေးတုန်းကဆို၊ ဒကာမကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းကဆို၊ ဘာမှ သိပ် အပြောင်းအလဲလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာလေး နေ့စဉ်ပုံမှန်လေး လုပ်ပြီးတော့ နေ့စဉ် ကိုယ့်အိမ်မှာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်း နေရတဲ့ခေတ် နော်။

အဲဒီခေတ်မျိုးက ကုန်သွားပြီနော်။ နောက်ခေတ် လူငယ်တွေရဲ့ ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့ လှိုင်းတံပိုးထန်တယ်။ ပိုပြီးတော့ ကြမ်းတမ်းတယ်။ ဒါဟာ မသိကျိုးကျွန်ပြုပြီးတော့ ဟန်လုပ်ပြီးတော့ မေ့ထားလို့ မရဘူးနော်။ မသိဟန်ဆောင်ပြီးတော့ မေ့ပြီးတော့ ကလေးဆန်ဆန် လေး နေမယ်ဆိုရင် တကယ့်အရေးထဲကျတော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မရှိတဲ့အတွက် ပိုပြီးတော့ ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။

※※※

နည်းလမ်းရှာမှ ဖြစ်မယ်

ကြောက်မနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို သေသေချာချာ သိပြီးတော့၊ နားလည်ပြီးတော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီဘုန်းကြီးဟာ ပရိသတ်နဲ့ ဆုံမိတဲ့အခါ အမြဲတမ်း လူတွေရဲ့ ဘဝအကြောင်းကို ထည့်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ တန်ဖိုးရှိရှိ အနှစ်သာရပြည့်ပြည့်ဝဝ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုလည်းရအောင် ဘယ်လိုနေသွားရမလဲ ဆိုတာကို အမြဲတမ်း ပြောလေ့ရှိတယ်။

ဒီလိုပဲ အင်မတန်ရှုပ်ထွေးပြီးတော့ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတဲ့ ခေတ်ကာလကြီးထဲမှာပဲ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုရှိအောင် ဘယ်လို နေသွားကြမလဲ။ မသေချာတဲ့ မရေရာတဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်နေကြရင်းနဲ့ ကိုပဲ စိုးရိမ်မှု ပူပန်မှုနည်းအောင် ဘယ်လို နေသွားကြမလဲ။ ဒါဟာ နည်းလမ်းရှာမှ ဖြစ်မယ်နော်။ ခုန ဦးဝင်းမြင့် ပြောတယ်၊ သူ့ စိတ်ထဲမှာ သောက အင်မတန်များတယ်တဲ့။ ဒီလောက်ကြီး သောကများနေရင် နောက်ဆယ်နှစ်လောက်ကြာရင် ဘယ့်နှယ်များ နေမလဲ။

အလုပ်ကတော့ မလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူးနော်။ လက်ပိုက်ပြီးတော့ ထိုင်နေလို့ မဖြစ်ဘူး၊ လုပ်တော့ လုပ်ရမှာ။ သို့သော် လုပ်နေရင်းနဲ့ပဲ ဒီလောက်ကြီး သောကမများအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ အဲဒါနည်း လမ်းကိုတော့ ရှာကိုရှာမှ ဖြစ်မယ်။

The ground on which we stand is going to become soft under our feet.

ကိုယ်ရပ်နေတဲ့ မြေကြီးဟာ ကိုယ့်ခြေထောက်အောက်မှာ အရင်လို အခိုင်အမာကြီး မဟုတ်တော့ဘူး။ ပျော့သွားမယ်။ တင်စားပြီး ပြောတာနော်။ အရင်တုန်းက ကိုယ့်ရပ်တည်ရာ နေရာဟာ ခိုင်မာတယ် စိတ်ချရတယ်၊ ဘာမှ လှုပ်စရာ မလိုဘူး၊ ရွှေ့စရာမလိုဘူး၊ တည်ငြိမ်မှု ရှိတယ်နော်။ အောက်က ခိုင်မာနေတော့ ဒီမှာ ရပ်နေလို့ရှိရင် ငြိမ်ငြိမ်လေး ရပ်လို့ရတယ်။

အခုခေတ်က ကိုယ်ရပ်တည်ရာနေရာဟာ မခိုင်မာဘူး၊ ပျော့နေ တယ်နော်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အခုလုပ်နေတဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေ၊ ကိုယ့် မှာရှိနေတဲ့ အခြေအနေတွေ ဒါတွေဟာ အမြဲတမ်း ဒီလိုပဲ နေသွား လိမ့်မယ်လို့ ဘယ်လိုမှ စိတ်ချလို့ မရတော့ဘူး။ အမြဲတမ်း လှုပ်ရှား နေတယ်၊ ပြောင်းလဲနေတယ်၊ ပျော့နေတယ်။ အရင်လို မမာတော့ဘူး။

Chaos will become normal state of affairs.

ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့ မရဘဲနဲ့ ဖြုန်းခနဲ အခြေအနေတွေ ပြောင်းသွားတာမျိုးဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပဲ ဖြစ်တော့မှာ။ (Normal affair ဆိုတာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ကို ဆိုလိုတာ) “ဒီလို ဖြစ်ရကောင်းလား”လို့ စိတ်ညစ် မနေကြနဲ့တော့နော်။ စိတ်ညစ်လို့ မရတော့ဘူး။ မထင်တာတွေ အများကြီး ဖြစ်တော့မှာ။

Chaos is the collapse of order.

Order ဆိုတာ သူ့ဟာသူ စည်းကမ်းတကျလေး ဖြစ်နေ တာနော်။ ပုံမှန်လေး၊ စည်းကမ်းတကျလေး ဖြစ်နေတာကို Order လို့ ခေါ်တယ်။ Chaos ဆိုတာ အဲဒီ Order .... collapse ဖြစ်သွားတာ၊ Order မရှိတော့တာ။ ပုံမှန်လေး ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ခုခေတ်မှာ မရှိတော့ဘူး။

Conditions will become less orderly.

အခြေအနေတွေက ပုံမှန်ဖြစ်တာ ကြာလေ နည်းလေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်နော်။ မထင်ထားတာတွေ ဖြစ်လာတာ များလာမယ်။ အခြေ အနေတွေ ချက်ချင်းပြောင်း သွားလိမ့်မယ်။

The exact opposite of a given situation will suddenly present itself.

ကိုယ် လက်ရှိ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေတဲ့ အခြေအနေမျိုးဟာ ဖြုန်းခနဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်လာမယ်။

Changes will come crashing down upon us without any prior warning.

ကြိုတင်ပြီးတော့ သတိပေးတာ မရှိဘဲနဲ့ အပြောင်းအလဲတွေ က ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်ကို ပြိုကျလာသလို ဖြုန်းခနဲ ရောက်လာလိမ့်မယ်။

Tomorrow's individual will have to cope with even more hectic change than we do today.

အနာဂတ်ကာလလူသားဟာ ဒီနေ့လူသားတွေထက် ပိုပြီးတော့ ရှုပ်ထွေးပြီး မြန်ဆန်တဲ့ အပြောင်းအလဲကို ရင်ဆိုင်ပြီး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိဖို့လိုတယ်။

For education the lesson is clear: its prime objective must be to

increase the individual's 'cope-ability' - the speed and economy with which he can adapt to continuat change.

ပညာရေးမှာလည်း သိထားရမည့် အချက်က ရှင်းပါတယ် ပညာရေးရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ဟာ လူရဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကို တိုးမြှင့်ပေးဖို့ပဲ။ အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲမှုကို နားလည်ပြီး လျင်လျင်မြန်မြန်နဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ ကိုင်တွယ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

And the faster the rate of change, the more attention must be devoted to discerning the pattern of future events.

ပြောင်းလဲမှုမြန်လေလေ အနာဂတ်မှာဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အခြေအနေရဲ့ ပုံစံကိုမှန်းနိုင်အောင် ပိုပြီးအလေးထားရမယ်၊ ပိုပြီးအာရုံ စိုက်ရမယ်။

It is no longer sufficient for him to understand the past.

အတိတ်ကို နားလည်ရုံနဲ့ မလုံလောက်တော့ဘူး။

It is not even enough for him to understand the present, for the here-and-now environment will soon vanish.

ပစ္စုပ္ပန်ကို နားလည်ရုံနဲ့တောင် မလုံလောက်သေးဘူး။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ အခုပစ္စုပ္ပန်ကလည်း မကြာခင် ပျောက်သွားမှာ။

He must learn to anticipate the directions and rate of change.

သူဟာ ပြောင်းလဲမှုရဲ့ ဦးတည်ရာနဲ့ နှုန်းထားကိုပါ မှန်းနိုင်ဖို့ လေ့လာထားရမယ်။

ဘယ်ကလာတယ်ဆိုတာ သိရုံနဲ့ မရဘူး၊ ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေတယ်ဆိုတာ သိရုံနဲ့လည်း မရသေးဘူး၊ ဘယ်ကို သွားနေ တယ်ဆိုတာကိုပါ သိမှရမယ်။ ဘယ်လောက်မြန်မြန် သွားနေတယ် ဆိုတာကိုပါ သိမှရမယ်။ အနာဂတ်ကို ကြိုမှန်းပြီးတော့ ဝစ္စုပ္ပန်မှာ ဘာကို လုပ်သင့်တယ်ဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။

ကားကို အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ မောင်းနေတဲ့သူဟာ ရှေ့နားမှာ အကွေ့ရှိရင် ကြိုတင်ပြီး ခပ်ဝေးဝေးကနေ သိထားမှသာ အန္တရာယ် မဖြစ်အောင် မောင်းလို့ရမယ်။ အရှိန်ပြင်းလေလေ ကြိုပြီးသိဖို့ အရေးကြီး လေလေပဲ။ ဖြေးဖြေးမောင်းနေတဲ့သူကတော့ အဝေးကြီးကနေ ကြိုပြီး မသိလည်း ကိစ္စမရှိဘူး၊ အကွေ့နားရောက်ခါမှ မြင်ရလည်း အန္တရာယ်မဖြစ်ဘူး။ ဒါကြောင့်

အပြောင်းအလဲမြန်လေလေ ရှေ့ဖြစ်လာမှာကို စောစောက ကြိုပြီးသိဖို့ ပိုပြီး အရေးကြီးလေလေပဲ ဆိုတာကို နားလည် ထားပြီး လေ့ကျင့်ထားမှရမယ်။

So we are going to have to learn to preserve our quality of life in situations that are characterized by chaotic events and a lack of continuity.

ပုံမှန်လေးသွားနေတဲ့ အခြေအနေမျိုး မရှိတော့တာမျိုး၊ ရှေ့က ဖြစ်ခဲ့တာနဲ့ အဆက်အစပ်မရှိပဲ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြုန်းခနဲ ချက်ချင်း ဖြစ်ပေါ်လာတာမျိုး၊ အဲဒီလို အဖြစ်မျိုးကို ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေး၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ပျက်မသွားအောင် (Preserve ဆိုတာ ပျက်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းထားတာ) ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို နော်၊ We are going to have to learn. ဒါကို နည်းလမ်း ရှာမှ ဖြစ်မယ်၊ ရှာရမယ်။ have to ဆိုတာ မရှာရင် မဖြစ်ဘူးလို့ ပြောတာနော်။ We are going to learn လို့မပြောဘူးနော်။ We are going to have to learn ခါ မလုပ်ရင် မဖြစ်ဘူးလို့ ပြောနေတာနော်။

ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နေတဲ့၊ အပြောင်းအလဲတွေ အင်မတန် မြန်နေတဲ့ ခေတ်ကြီးမှာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် အေးချမ်းအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ မလုပ်ဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်းသာ ဆက်သွားနေမယ်ဆိုရင် ဒီဒဏ်ကို ဒီစိတ်ဟာ ခံနိုင်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။ တစ်နေ့နေ့တော့ ဒီစိတ်ဟာ ချုံးကျသွားနိုင်တယ်နော်။ တည့်တည့် ပြောရင်တော့ Nervous break down တို့ ဘာတို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ မစဉ်းစားတတ်အောင် မကြံတတ်အောင် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု မရှိဘဲနဲ့ သောကတွေ များလာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲနဲ့ စိတ်ဓာတ် ကျတာမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်နော်။ သောကကြီးလွန်းရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ကျသွားတယ်။

အဲဒီလူဟာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိရင် Depressionဖြစ်သွားတာပဲ၊ ဘာလုပ်ရမှန်း သိပြီးတော့ လုပ်နေလို့ရှိရင် ပင်ပန်းပေမဲ့ Depres-sion မဖြစ်ဘူး၊ စိတ်ဓာတ် ကျမသွားဘူး။ ကြံရာမရ ဖြစ်ပြီးတော့ “ငါ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး” ဆိုရင်တော့ စိတ်ဓာတ်ကကျသွားတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျမသွားအောင် နေ့စဉ် ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုရှိအောင် အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်နေရမှာနော်။

နေ့စဉ်ဆိုလို့ တစ်နေ့တစ်ချိန်လောက်နဲ့တော့ မရတော့ဘူးနော်။ မနက်တစ်ချိန်လောက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ဖို့ လိုမယ်။ ရနိုင်သေးတယ်ဆိုရင် နေ့လယ်တစ်ချိန်လောက် ထိုင်ပြီးတော့ တရားအားထုတ်ဖို့၊

ညမအိပ်ခင် တစ်ချိန်လောက်ထိုင်ပြီးတော့ တရား အားထုတ်ဖို့။ ဘယ်လောက်ပဲ အချိန် ပေးနိုင် ပေးနိုင်ပေါ့၊ နာရီဝက် ပေးနိုင်ရင်လည်း မဆိုးပါဘူး၊ မိနစ် ၄၀-၄၅မိနစ်လောက် ပေးနိုင် ရင်လည်း တော်တော်လေး အကျိုးများပါတယ်၊ တစ်နာရီလောက် ပေးနိုင်ရင်တော့ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်နော်။

It appears that there is an increasing return for increasing practice, up to about three sessions daily of one hour each.

ပိုပြီး အားထုတ်ရင် ပိုပြီး အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခါထိုင်ရင် တစ်နာရီ၊ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်လောက်ထိ ထိုင်နိုင်ရင် သိပ်အကျိုးများပါတယ်။

※※※

သိနေဖို့

အဲဒီလို အချိန်ပေးနိုင်တဲ့အခါမှာ တစ်နေ့ သုံးကြိမ်လောက် ထိုင်ပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး တရားအားထုတ်ပြီးတော့...ကျန်တဲ့ အချိန်တွေမှာလည်းပဲ သတိလက်လွတ် မနေဘဲနဲ့ "ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ တစ်ခုခုကို သိနေဖို့၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ် လာတာ ထင်ရှားတာတစ်ခုခုကို သိပြီးတော့ နေဖို့"ဒါလေးကို အလေ့ အကျင့်လုပ်မှ ဖြစ်မယ်နော်။

ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာက သိဖို့ရာ ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ရှားတာကို ရသလောက် သတိကပ်ပြီးတော့ နေဖို့၊ စိတ်ထဲမှာ စိတ်ညစ်စရာ၊ သောကဖြစ်စရာ၊ ပူပန်စရာတွေကို တွေးလာပြီ ဆိုရင်လည်း အဲဒါကို မြန်မြန် သိလိုက်ဖို့ပဲ။

စိတ်ပူစရာကို တွေးတဲ့အကျင့်ရှိနေတဲ့သူဟာ အဲဒီပူစရာပဲ အမြဲ တွေးနေတာပဲ။ တွေးဖို့မလိုလည်း သူကတော့ တွေးနေတာပဲ၊ အကျင့်ပါနေတာနော်။ ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ် အကျင့်ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီအကျင့်ကို သတိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ သိလိုက်ဖို့က ပထမအဆင့်ပဲ။ ချက်ချင်းဖျောက်လို့ကတော့ ရချင်မှ ရမယ်နော်။ သတိနဲ့ သိပြီးတော့ပဲ သူ့ကို ပထမ ဖျောက်လိုက်ပါ။ သူ့ကို ဖျောက်လိုက်လို့ရှိရင် စိတ်က နည်းနည်းလေး ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ တင်းကျပ်မှု၊ tension က လျော့သွားလိမ့်မယ်နော်။ စိတ်ထဲမှာ တင်းနေတာ ကျပ်နေတာတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို လျော့သွားလို့ရှိရင် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားလိမ့်မယ်၊ နည်းနည်း စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းမှု ရသွားလိမ့်မယ်။ တစ်ခုခု လုပ်နေတဲ့ အခါမှာလည်း ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်နေလုပ်နေ အဲဒီအလုပ်ကို သိပြီးတော့ လုပ်ဖို့ပဲ။

※※※

ရသလောက်ကလေး

အခုလမ်းမှာ ကားနဲ့လာရင်းနဲ့ ဒကာကြီးတွေကိုလည်း အလေ့အကျင့်လေးလည်း ရအောင်၊ မလုပ်ဖူးသေးရင်လည်းပဲ လုပ်ဖူးအောင် ဆိုပြီးတော့ ကားမောင်းရင်းနဲ့ သတိနဲ့မောင်းဖို့ ဆိုတာလေးကို ပြောပြခဲ့တယ်။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ပြောတာ သူ့မှာ တရားအား ထုတ်ဖို့ အချိန် မရှိပါဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ ကားမောင်းနေတုန်းမှာပဲ ရသလောက်ကို သတိနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ လုပ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် နည်းနည်းတော့ရပါတယ်။ လက်က လှုပ်နေတာ၊ ခြေထောက်က လှုပ်နေတာ သိနေလို့ရတယ်။ မျက်စိက ရှေ့ကို ကြည့်နေတယ်။ တစ်ခါတလေ ဘေးကို ကြည့်တယ်။ အဲဒီ ရှေ့ကို ကြည့်တာ ဘေးကို ကြည့်တာကို သိနေလို့ရတယ်။

ဘုရားဟောထဲမှာလည်း ဒါ တည့်တည့် ရှိတယ်နော်၊ "အာလောကိတေ ဝိလောကိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ" တဲ့။ ရှေ့ကိုကြည့်တဲ့အခါ၊ ဘေးကိုကြည့်တဲ့အခါ သတိလေးနဲ့ ပြုပါတဲ့။ သတိလေးနဲ့ ပြုနေရင်၊ လုပ်နေရင် ဒါဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အား ထုတ်တာပါပဲ။ အခုလမ်းမှာ လာတုန်းလေးမှာ ရသလောက်ကလေး လုပ်ကြည့်လိုက်တော့ ဘယ်လိုနေလဲ။ သိနေလို့ ရသလား၊ မရဘူး လား… ရတယ်နော်။ သိနေလို့ ရတယ်နော်၊ အဲဒါ အရေးကြီးဆုံးပဲ။

When you are under stress, when you are busy and feeling overwhelmed, that is the time you most need to meditate.

ပင်ပန်းနေတဲ့အခါ၊ အလုပ်တွေ များပြီးတော့ မနိုင်မနင်း ဖြစ်နေတဲ့အခါ၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ တရားထိုင်ဖို့ အလိုအပ်ဆုံးပဲ။

And that is the time when you are inclined to say, 'I'm too busy right now, I'll do it tomorrow.' Tomorrow never comes!

အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာပဲ "ငါ အခုအလုပ်တွေများနေလို့ မနက်ဖြန် ကျမှပဲ တရားထိုင်တော့မယ်" လို့ ပြောတတ်တယ်။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရောက်မလာဘူး။

အဲဒီတော့ "တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး" လို့ မပြောဘဲနဲ့ "ရသလောက်ကလေး သိပြီးတော့ နေပါ"။ ဒီလို သိပြီးတော့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်များလာလို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ့အလိုလိုပဲ တရား အားထုတ်ဖို့အချိန်ဟာ ပိုပိုပြီးတော့ ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီ တရားရဲ့ အစွမ်းသတ္တိဟာ

တော်တော် ဆန်းကြယ်တယ်။ သူ့ကို မလုပ်ဘဲနဲ့ နေတဲ့သူဟာ လုပ်လို့လည်း မဖြစ်ဘူး။ လုပ်ဖို့အချိန်လည်း မရှိဘူး။ ရသလောက်လေး သတိကပ်ပြီးတော့ လုပ်လာလို့ရှိရင်တော့ တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ လုပ်လို့လည်း ဖြစ်လာတယ်။ လုပ်ဖို့အချိန်လည်း ရှာတတ် လာတယ်။ ယူတတ်လာတယ်။

အချိန်ကို ရှာတတ်ဖို့ လိုတာပါပဲ။ တချို့လူတွေ ပြောတာ ကြားဘူးတယ်။ ခုန ဟိုဒကာကြီးလည်း ပြောပါတယ်၊ "အလုပ် လုပ်လိုက်ရတာက သိပ်မကြာပါဘူး ဘုရားတဲ့ . ..။ ၁၀-မိနစ်၊ ၁၅-မိနစ်လောက်ပါတဲ့။ ပြောလိုက်ရတဲ့ကိစ္စက ဒီလောက်ပဲ ကြာပါတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဒီကိစ္စကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ တွေးတွေးပြီးတော့ နေတာက ပိုကြာပါတယ်" တဲ့။ အဲဒါက ပိုပင်ပန်းတယ်နော်။

အဲဒီတော့ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို များများလုပ်လာလို့ ရှိရင် စိတ်ကလေးနည်းနည်း ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရှိလာတဲ့အတွက် ကြောင့် ကိစ္စတစ်ခုခုကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ၊ ပြောစရာရှိရင် လည်းပဲ ဘယ်လိုပြောရင် ကောင်းမလဲဆိုတာကို အဲဒီစိတ် ကြည်ကြည်လင်လင်လေးနဲ့ စဉ်းစားလို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ သင့်တော်တဲ့ သဘာဝကျတဲ့ မျှတတဲ့ အစီအစဉ်လေး တွေ့ပါလိမ့်မယ်နော်။ စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းနေတဲ့ အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့၊ ရလာတဲ့ စိတ်ကူးလေးဟာ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေဖို့ များပါတယ်။

ပြောတဲ့အခါ မှာလည်းပဲ စိတ်ကလေးကို သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ကြည်ကြည်လင်လင် အေးအေးချမ်းချမ်းလေး ထားပြီးတော့ ပြောပါ။ အဲဒီလို ပြောလို့ရှိရင်ပဲ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားဟာ ပိုပြီးတော့ အင်အား ပါပါလိမ့်မယ်။ ပြောပြီးသွားပြီ ဆိုရင်လည်းပဲ စိတ် ကြည် ကြည်လင်လင် အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ ပြောလိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ကို ပြန်ပြီးတော့ တအုံ့နွေးနွေး တွေးပြီးတော့ ပူစရာမလိုဘူး။ ပြောနေတုန်းမှာ နည်းနည်း ဒေါသပါသွားပြီးတော့ မပြေမလည်တာ တစ်ခုခု ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် အဲဒါကို တအုံ့နွေးနွေး ပြန်တွေးတာက ပိုပြီးတော့ စိတ်ပင်ပန်းတယ်၊ ပိုပြီးတော့ ဆင်းရဲတယ်နော်။

အဲဒီတော့ သူ့အတွက်ရော၊ ကိုယ့်အတွက်ရော နှစ်ဦးစလုံး အတွက်ကို မျှမျှတတ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပြီးတော့ ပြောလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဒီကိစ္စဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်မှုကို မဖြစ်စေဘူး။ မျှတတဲ့ စိတ်ထားဟာ အေးချမ်းမှုကို ပေးတယ်။ တစ်ဖက်သတ် မမျှတတဲ့ကိစ္စကို လုပ်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ ပူလောင်တယ်၊ ပိုပြီးတော့ ဆင်းရဲတယ်။

အဲဒါဟာ တကယ့်ကို လုပ်ငန်းကြီးကြီးတွေကို လုပ်နေတဲ့ ဒကာကြီးတွေ ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြောပြတယ်။ "အရင်တုန်းက တပည့်တော် တို့ဟာ အင်မတန် လောဘလည်း ကြီးတယ်။ အင်မတန်လည်း ကြောက်ရပါတယ်"တဲ့။ အလုပ်

လုပ်ရတဲ့အခါမှာ အင်မတန် ကြောက် တဲ့စိတ် များပါတယ်။ လုပ်ငန်းက ကြီးတော့ အဆင်ပြေရင်လည်းပဲ ပြေသလို အကျိုးအမြတ် များတယ်၊ အဆင်မပြေရင်လည်း မပြေသလို ဆုံးရှုံးမှု နစ်နာမှုဟာ အင်မတန် ကြီးပါတယ်။

※※※

ပထမတော့ အဲဒီ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ကို တရားအားထုတ် ဖို့ပြောတော့ သူက "တပည့်တော် အလုပ် သိပ်များတယ်။ အချိန်မရှိဘူး" တဲ့။ သူ့ညီကလည်း တရားအားထုတ်တယ်။ သူ့ညီကလည်း သူ့အစ်ကိုကို တရားအားထုတ်စေချင်လို့ "အစ်ကို တရားအားထုတ်ပါ" လို့ ပြောတော့ "ငါ အခု အဲဒါတွေ မလုပ်နိုင်သေးဘူး"တဲ့။ "ငါ အခု စီးပွားရေးကို ကြိုးစားရဦးမှာ၊ စီးပွားရေး တော်တော်ကြီးကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ဖြစ်သွားတဲ့အခါကျမှပဲ ငါ တရားအားထုတ်နိုင်မယ်။ အခုတော့ အလုပ်များလွန်းလို့ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်တောင် မရှိဘူး"တဲ့။ အဲသလို ပြောတာနော်။

ဒါပေမဲ့ ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ လုပ်ငန်းအဆင်မပြေတာတွေ တွေ့တဲ့အခါ သူ အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်။ပင်ပန်း တဲ့ အခါမှာ သူ့ညီကို သူ ခဏခဏ ပြောတယ်။ "ငါ့ကိစ္စ ဒီလို ဒီလို အဆင်မပြေလို့ ငါ တော်တော် စိတ်ပင်ပန်းတယ်"တဲ့။

သူ့ညီက ပြန်ပြောတယ်။ "အစ်ကို တရားအားထုတ်ပါ။ ကျွန်တော်လည်း တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ အလုပ် လုပ်သွားနေတာ စိတ်လည်း ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရတယ်၊ အလုပ်လည်း အဆင်ပြေပါ တယ်"တဲ့။ ပြေသင့်သလောက်တော့ ပြေတာပေါ့၊ ရာခိုင်နှုန်းအပြည့် ကြီး ကိုယ်မျှော်လင့်သလောက်တော့ မဖြစ်ပါဘူး။ လူ့အလို၊ လူ့လောဘ ဆိုတာ အကန့်အသတ်မှ မရှိဘဲကိုး။ ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာတွေ အကုန်လုံး ကတော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

သို့သော် ဒီလို သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်လာတဲ့ လူဟာ သတိနဲ့နေလိုက်လို့ သူ့စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရလာတဲ့ အတွက်ကိုပဲ သူဟာ သူ့ဘဝကို တစ်မျိုး ကျေနပ်မှု ရလာတယ်။

အရင်တုန်းက ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ပဲ ကျေနပ်မှုကို ရှာတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိလို့၊ ပိုက်ဆံရှိလို့၊ စားချင် သောက်ချင်တာ၊ ဝယ်ချင်တာ ဝတ်ချင်တာတွေ အများကြီး ဝယ်ဝတ်တာနဲ့ပဲ သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်မှုရအောင် ရှာနေ တယ်နော်။ ကျေနပ်မှုကို အရင်တုန်းက အပြင်မှာ ရှာတယ်။ ပစ္စည်းမှာ ရှာတယ်။ အပျော်အပါးမှာ ရှာတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှု နည်းနည်းရှိလာ တဲ့အခါကျတော့ ဒီစိတ်ကလေး တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာတာကိုပဲ သူ ကျေနပ်လာတယ်။ သူ့ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးဟာ အတွင်းမှာ ဖြစ် လာတယ် နော်၊ သူ့စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ တိုးတက်လာနေတယ် ဆိုတာကို သူ သိလာတယ်။

အရင်ထက် စိတ်ပိုချမ်းသာတယ်၊ အသိဉာဏ်ကလည်းပဲ အရင်ထက် ပိုပြီးတော့ လေးနက်လာတယ်။ ဒါကိုပဲ သူ ကျေနပ်လာတယ်။ စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနဲ့ အသိဉာဏ် နက်နဲမှုဟာ အင်မတန် အရသာရှိတယ်၊ အင်မတန် ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။ အဲဒီလို ကျေနပ်လာတဲ့အခါမှာ အရင်လောက် လောဘ ကြီးကြီးနဲ့ မတရား ချမ်းသာချင်တဲ့ စိတ်တောင်မှ သိပ်မရှိတော့ဘူး။ နည်းနည်း လျော့သွားတယ်နော်။

※※※

စိတ်ထားတွေ ပြောင်းသွားတယ်

ဒါပေမဲ့ ဆန်းကြယ်တာက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့၊ အဲဒီတပည့်တွေ တော်တော်များများပဲ အဲဒီလို အရင်လောက် မတရားလောဘ မကြီးတော့ ဘဲနဲ့ စိတ်ကလေး အေးအေးချမ်းချမ်း ကြည်ကြည်လင်လင် လေးနဲ့ပဲ ရသင့်သလောက်ရရင် တော်ပါပြီဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုးနဲ့ အလုပ်ကို ကြိုးစားပြီး လုပ်သွားတဲ့အခါမှာ အရင်ကထက် အလုပ်လည်း ပိုပြီးတော့ လုပ်နိုင်တယ်၊ အမှားအယွင်းလည်း နည်းသွားတယ်၊ မျှတမှုလည်း ပိုရှိလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်နဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေဟာ ကိုယ့် အပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ ခင်မင်မှု၊ လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှု၊ အားကိုးမှု ဆိုတာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပဲ ပြောတယ်။ "အရင်တုန်းကတော့ အလုပ်လုပ်ရင် ပိုက်ဆံရလို့ပဲ ကျေနပ်မှုက ရတယ်တဲ့။ အခုတော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေရဲ့ ခင်မင်မှု၊ လေးစားမှု၊ ယုံကြည်အားကိုးမှုကိုပါ ရလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ပိုပြီးတော့ စိတ်ချမ်း သာမှု ရှိလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ပျော်လာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်တယ်။ အလုပ်အကိုင်ကလည်း အရင်ထက် ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေ လာတယ်"တဲ့။ အရင်တုန်းကတော့ လောဘကြီးလွန်းလို့ ကိုယ်တစ် ယောက်တည်း များများလိုချင်တယ်။ သူများ များများရသွားမှာကို မလိုလားဘူး။ ဥပမာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်မယ်ဆိုရင် ဈေးကို နှိမ်လို့ ရသမျှ နှိမ်ပြီးတော့ ဝယ်ချင်တယ်။ ပြန်ရောင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ဈေးကို တင်လို့ရသမျှ အမြင့်ဆုံးထိအောင် တင်ချင်တယ်။ အဲဒီမှာ တရားတယ်၊ မတရားဘူးဆိုတာ မစဉ်းစားတော့ဘူး။

ဒီလို တရားအားထုတ်ပြီးတော့ နေလာတဲ့သူဟာ နောက်ပိုင်း ကျတော့ တဖြည်းဖြည်း သူ့ စိတ်ကိုလည်း သူကြည့်လာတယ်။ ကြည့် လာတော့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်မယ်ဆိုကတည်းကိုက သူ့ စိတ်ကို သူ သိနေပြီနော်။ သိနေတော့ မျှတတဲ့နှုန်းထားနဲ့ပဲ သူ ဝယ်ချင်တယ်။ ပြန်ရောင်းမယ်ဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ "ငါ့ဆီက ဝယ်သွားလို့ရှိရင် သူလည်းပဲ အဆင်ပြေသွားရင် ကောင်းပါတယ်"ဆိုပြီး၊ သူ့ဖို့ပါ ထည့်စဉ်းစားပြီးတော့ မျှမျှတတ လုပ်လိုက်တယ်။

အလုပ်သမားတစ်ယောက်ကို ငှားပြီးတော့ အခကြေးငွေ ပေးရ မယ်ဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ ဒီအလုပ်သမားက တစ်နေကုန်လုပ်ရင် ဘယ်လောက်ရမလဲ၊ တစ်ရာ ရတယ်။ ဒီတစ်ရာနဲ့ သူ့မိသားစု လောက်ဖို့ဆိုတာ တော်တော် မလွယ်ပါဘူး။ ပို ရပါစေ၊ ကိစ္စ မရှိဘူး၊ နည်းနည်းပါးပါး ပိုပေးသင့်ရင်လည်း ပေးလိုက်တာပဲ။ အဲသည်လို ဝေပြီးတော့ စားတဲ့သဘောမျိုး

ဖြစ်သွားတယ်နော်။

အဲဒီဒကာကြီးတွေ၊ တပည့်တွေက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "အရင်တုန်းက တပည့်တော် အလုပ် လုပ်တုန်းက တပည့်တော် တစ်ကိုယ်တည်းအတွက် အလုပ် လုပ်တာပါတဲ့။ အခု တပည့်တော် အလုပ် လုပ်တာက အားလုံးအတွက် လုပ်တာပါ" တဲ့။ သဘောထား ဘယ်လောက်ကြီးသွားလဲဆိုတာ ကြည့်စမ်းနော်။ စိတ်ထားတွေ ပြောင်းသွားတယ်၊ သဘောထား အင်မတန်ကြီးလာတယ်၊ ကြီးလာတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် ချမ်းသာမှု ရတယ်နော်။ တစ်ခါတလေ သူ့အတွက် အမြတ်အစွန်း သိပ်မရှိဘူး။ တစ်ခါတလေမှာ နည်းနည်း တောင် ရှုံးချင်ရှုံးသေးတယ် နော်။ အဲဒီအခါမှာလည်း သူ စိတ် မဆင်းရဲဘူး၊ ကိစ္စ မရှိဘူး၊ ခံနိုင်ရည် ရှိသွားတယ်နော်။

ခုနပြောတဲ့ အလုပ်များလွန်းလို့ တရားအားမထုတ်နိုင်ဘူးတဲ့ ဆိုတဲ့ ဒကာကြီးဟာ တဖြည်းဖြည်း ရသလောက် ကြိုးစားလာတယ်။ တစ်ခါတလေ သူ့အိမ်မှာပဲသူ ညဘက်မှာ တရားထိုင်တယ်၊ အိမ်မှာ ထိုင်ဖို့ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင် သူ့ ့အိမ်နဲ့ မနီးမဝေးမှာ စေတီလေး တစ်ဆူရှိတယ်။ အဲဒီစေတီဘက်ကို သွားတယ်။ အဲဒီမှာ တရား အားထုတ်ကြတဲ့သူတွေ၊ ပုတီးစိပ်တဲ့သူတွေ ညဘက်မှာ များပါတယ်။ ည (၇:၀၀)နာရီကနေ (၉း၀၀)နာရီ (၁၀:၀၀)နာရီလောက်အထိတရားအားထုတ်ကြတယ်၊ ပုတီးစိပ်ကြတယ်၊ အဲဒီမှာ သွားပြီးတော့ သူ တရားထိုင်တယ်။

※※※

သဘောထားမှန်ပါစေ

အားထုတ်တဲ့နည်းကတော့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါဘူး၊ မရှုပ် ထွေးပါဘူး။ အခြေခံအားဖြင့်ဆိုရင် သက်သက်သာသာလေး ထိုင်ပြီးတော့ အသက်ကို အားရပါးရ ရှူလိုက်ပါ။ အဲဒီ အသက်ရှူရာမှာပဲ သတိလေးကို ကပ်ပြီးတော့ ထားလိုက်တာပဲ။ ဒီလိုသတိလေးကို ကပ်ပြီးတော့ ထားမယ်ဆိုရင် ရတန်သလောက်တော့ ရမယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ် ထဲက "ငါတစ်နာရီ တရားထိုင်မယ်၊ အဲဒီတစ်နာရီလုံးလုံး ငါ့စိတ်က တခြားဘယ်ကိုမှ မသွားဘဲနဲ့ ငါ တရားအားထုတ်တဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ အာနာပါနမှာပဲ ထွက်လေဝင်လေ ထိနေတဲ့ နေရာမှာပဲ တစ်နာရီလုံး အပြည့်အဝနေရမယ်"လို့ ဒီလိုမျှော်လင့်ထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ နေရင်တော့ ကောင်းတာပေါ့နော်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမျှော်လင့်ထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ဟာ ဟိုတွေးဒီတွေး အများကြီး တွေးခဲ့တာ၊ အခုကျမှ တရားထိုင်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်းကြီး ဘယ်ကိုမှ မရောက်ဘဲနဲ့ ဒီတစ်နေရာတည်းမှာ ငြိမ်နေဖို့ဆိုတာ ဖြစ်ကို မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

မဖြစ်နိုင်တာကြီးကို မျှော်လင့်နေလို့ရှိရင် မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အားမလိုအားမရ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ "ငါ တရားသာ ထိုင် နေတာ၊ ငါ့စိတ်က ဒီမှာလည်း မရှိပါလား၊ ငါ့စိတ်က အလုပ်ကိစ္စပဲ တွေးနေတာကိုး၊ တရားအားထုတ်လို့ မထူးတော့ဘူးထင်တယ်၊ တော်လိုက်ရင် ကောင်းမယ်၊ ထသွားရင် ကောင်းမယ်" အဲဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့် အရင်တုန်းကလည်း သတိပေးဖူးတယ်၊ တစ်နာရီလောက် တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ အကြိမ်တစ်ထောင်လောက် စိတ်က ဟိုရောက် ဒီရောက် ရောက်လည်းပဲ အကြိမ်တစ်ထောင်လောက် ဒီ နှာသီးဝမှာ ထိနေတဲ့နေရာကို ပြန်ယူလာပါ၊ ပြန်ထားပါ။ စိတ် ရှည်ရှည်ထားပါ၊ သည်းခံပါနော်။

ဒီအာနာပါန ထွက်လေဝင်လေ ထိနေတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကို ထားဖို့ သိတန်သလောက် သိပြီနော်။ အဲဒီတော့ ဝင်လာတဲ့လေကို အစကနေ အဆုံးထိ သတိလေး ကပ်ထားမယ်။ ပြန်ထွက်သွားတဲ့ လေကိုလည်းပဲ အစကနေ အဆုံး ...သတိကပ်ထားမယ်။ တကယ်လုံ့လ ဝီရိယထားပြီး ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်မယ်ဆိုရင် ဒီတစ်ကြိမ် အစကနေ အဆုံး ဝင်လာတာကနေ ထွက်သွားတဲ့အထိ ရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ် ရပြီဆိုရင်ပဲ တော်တော် အားတက်စရာ၊ တော်တော် ဝမ်းသာစရာ ကောင်းနေပါပြီ။ တစ်ခါ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကြိုးစားဦးမယ်။ ရနိုင် ပါတယ်နော်။ သိပ်မခက်ပါဘူး။ အဲဒီလို ရသလောက်ကလေး ရတာကို ပဲ ဝမ်းသာဖို့၊ ကျေနပ်ဖို့ပါ။

အကယ်၍ စိတ်က တခြားကို ပျံ့လွင့်သွားရင် အဲဒါကို သိလိုက်ပါ။

တခြားတစ်ခုခုကို တွေးနေပြီ၊ သိလိုက်ပြီ၊ သိပြီးရင် ညင်ညင်သာသာ စိတ်ကလေး နူးနူးညံ့ညံ့ကလေးနဲ့ နဂိုနေရာကို ပြန်ယူလာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ မကျေမနပ် မဖြစ်လိုက် ပါနဲ့။ ဒီစိတ်ကလည်း ဟိုတွေး ဒီတွေး တွေးပြန်ပြီပေါ့လို့ ကိုယ့်စိတ် ကို ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ ဒေါသမဖြစ်ဖို့နော်။

※※※

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေတတ်ဖို့

ခုန ဟိုဒကာကြီးက ပြောတယ်၊ “တပည့်တော် သောကတွေ များတယ်ဘုရား”တဲ့။ အဲဒီ သောကတွေ များတာကိုပဲ တွေးပြီးတော့ ငါ သောက တယ်များပါလား ဆိုပြီးတော့ သောက ဖြစ်ပြန်တယ်။ သောကများတာကိုပဲ တွေးပြီး သောက-က ဖြစ်နေပြန်တယ်။ ဒါလည်း ဖြစ်တတ်တာပဲနော်။ “ငါ့စိတ်တွေဟာ ဒီလောက်ကြီး သောကများတာ တော့ မကောင်းဘူး ထင်တယ်။ ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ မသိပါဘူး”။

သောက များတာကပဲ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ တခြားအလုပ် အကိုင်နဲ့ပတ်သတ်တဲ့ ပြဿနာကြောင့် သောက ဖြစ်တယ်နော်။ သောကဖြစ်တာကပဲ တစ်ခါ နောက်ထပ်သောက ဖြစ်စရာအကြောင်း ဖြစ်လာပြန်ရော။ အဲဒီ တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတာကြီးဟာ ဘယ်လိုလုပ် ပြတ်မလဲ။

အဲဒီတော့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ပါ။

The simpler the technique the better, so seek out the simplest method that works for you.

တရားအားထုတ်နည်းဟာ ရိုးလေ ကောင်းလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေတဲ့ အရိုးဆုံးနည်းကို ရွေးပါ၊ ရှာပါ။ သတိကို ကပ်ပြီးတော့ ထားပါ။ ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် စိတ် ငြိမ်းချမ်းသွားရင် အင်မတန် အကျိုးများတယ်။ 'Peace of mind, no matter how momentary, is of great value. ဒီလို အလေ့အကျင့် လုပ်တာ များလာလို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်က ငြိမ်းချမ်းတာ ပိုများလာပါလိမ့်မယ်။ **စိတ်က ပူလောင်တဲ့အကျင့် များနေရင်လည်းပဲ အရှိန်ရပြီးတော့ ပိုပိုပြီးတော့ ပူလောင်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အကျင့် များလာလို့ရှိရင်လည်းပဲ အရှိန်ရပြီးတော့ ပိုပိုပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်း လာတတ်ပါတယ်။**

※※※

ညဦးပိုင်းမှာ အားထုတ်ထားမှ

ညဦးပိုင်းမှာ တရားထိုင်ပြီးမှအိပ်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ ငြိမ်းငြိမ်း ချမ်းချမ်းလေး အိပ်ပျော်သွားတယ်။ ဒီမြို့မှာပဲ ဒီလို တရားအားထုတ် နေကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ အင်မတန်များပါတယ်။ သူတို့ပြောတယ်၊ "တပည့်တော်တို့ ဒီလိုတရားအားထုတ်ပြီးမှ အိပ်တဲ့ အခါ အိပ်မက်ဆိုး တွေ ဘာတွေတောင် မမက်ဘူး။ တစ်ခါတလေ ဘာအိပ်မက်မှတောင် မက်တယ် မထင်ဘူး။ စိတ် ကြည်ကြည်လင်လင် လေးပဲ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ မနက်ကျတော့လည်း ကြည်ကြည်လင်လင် နိုးလာတယ်၊ အားပြည့်နေတယ်။"

ညမှာ တရားအားထုတ်ပြီးမှ အိပ်လို့ရှိရင် မနက်နိုးတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး ကြည်လင်လန်းဆန်းတယ်၊ တရားအားထုတ်ဖို့လည်းပဲ ပိုပြီးတော့ စိတ်က သတိရတယ်၊ လုံ့လဝီရိယ၊ သဒ္ဓါတရားလည်းပဲ ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာတယ်။ တကယ်လက်တွေ့ အားထုတ်နေတဲ့ ဒကာကြီး တွေက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုရင် "ညဦးပိုင်းမှာ တရားအားမထုတ် ဘဲနဲ့ အိပ်သွားလို့ရှိရင် မနက်စောစောထပြီး တရားထိုင်ဖြစ်ဖို့ တော်တော် ခဲယဉ်းပါတယ်။ တော်တော်ရုန်းကန်ပြီးတော့ အားယူပြီးတော့ ကြိုးစားရတယ်၊ တစ်ခါတလေ အားမထုတ်ဖြစ်တော့ဘူး" တဲ့။ ဒါကြောင့် သူတို့ကပြောတာ "တပည့်တော်တို့ မနက်စောစောထပြီးတော့ တရားအားထုတ်နိုင်ဖို့ ဆိုရင် ညဦးပိုင်းမှာ တရားအားထုတ်မှပဲ ဖြစ်တယ်"တဲ့။

ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်နိုင်သလောက် အားထုတ်ပါ။ အိမ်မှာ အဆင်ပြေရင် အိမ်မှာအားထုတ်ပါ။ အိမ်မှာ အဆင်မပြေလို့ ရှိရင်လည်း နီးရာ စေတီ၊ ဘုရား၊ ကျောင်းရှိတဲ့နေရာကို သွားပြီးတော့ အားထုတ်ပါ။ အိမ်ပြန်လာပြီးတော့ အိပ်ရာထဲရောက်ပြီဆိုရင် အိပ်ရာထဲမှာ အိပ်နေ ရင်းနဲ့ အားထုတ်ပါ။

※※※

စိတ်မအားကြသူတွေ

ခုနပြောတဲ့ ဒကာကြီး၊ သူ့ နာမည်တော့ ထုတ်မပြောချင်ပါဘူး။ သူက အလုပ် အင်မတန်များလွန်းလို့၊ သောကများလွန်းလို့ အိပ်ရာ ထဲရောက်တဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ အလုပ်ကိစ္စကို သူက တွေးနေသေးတယ်၊ လုပ်ငန်းက အင်မတန် ကြီးတာကိုး။ သိန်းကို ရာနဲ့ချီပြီးတော့ (ဘယ်နှစ်ရာလောက် ရှိမယ်တော့ မသိပါဘူး) လုပ်နေရတာဆိုတော့ အိပ်ရာထဲ ရောက်တဲ့အထိလည်းပဲ "မနက်စောစော၊ ငါ ဘာလုပ်ရပါ့ မလဲ၊ မနက်ဖြန် ငါ ဘယ်သူနဲ့ သွားတွေ့ရမလဲ၊ မနက်ဖြန် အရောင်း အဝယ်ကိစ္စတွေက ဘယ်လိုအခြေအနေတွေ ရှိမလဲ၊ ဘာများ အပြောင်း အလဲ ရှိမလဲ" အဲဒါကို သူ အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေရတယ်။ အိပ်ရာထဲ ရောက်တဲ့အထိအောင်ပဲ စိတ်က မအားဘူး။ လူကတော့ အားနေတယ် နော်။ လူကတော့ အိပ်ရာမှာ အိပ်နေပြီနော်၊ လူ အားနေတယ်၊ စိတ်ကတော့ ဘယ့်နှယ်နေတုန်း၊ စိတ် မအားဘူးတဲ့ . . .။

အဲဒီတော့ လူတော်တော်များများဟာ "အချိန် မရှိဘူး၊ အချိန် မရှိဘူး" ပြောတာ တခြားကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ လူ အားနေပြီးတော့ စိတ် မအားလို့ပါ။ အဲဒီတော့ အိပ်ရာထဲရောက်တဲ့အခါ သူက ဘယ်လို လုပ်လဲဆိုတော့၊ "ဒီအတိုင်း အိပ်လို့ရှိရင်တော့ ငါတော်တော် နဲ့လည်း အိပ်ပျော်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ အိပ်မပျော်ခင်ကြားမှာ အလုပ်ကိစ္စပဲ တွေးနေမယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ စိတ်လည်း အေးချမ်းမှာ မဟုတ်ဘူး အဲဒီတော့ ရတဲ့နည်းနဲ့ ဖြစ်အောင်တော့ လုပ်တော့မယ်" ဆိုပြီးတော့ တရားတိပ်ခွေကလေးတစ်ခွေကို ခေါင်းရင်းနားမှာ ကက်ဆက်ကလေး တစ်ခုနဲ့ ထည့်ပြီးတော့ ဖွင့်ထားလိုက်တယ်။

ဒါ သူ လုပ်ပုံ အသေးစိတ်ပြောပြနေတာနော်။ သူ့ခေါင်းရင်းနား သူ လက်လှမ်းမီတဲ့နေရာ စားပွဲလေးတစ်ခုပေါ်မှာ ကက်ဆက်ကို တင်ထားပြီးတော့ အိပ်နေရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ပုံလေးကို ပြောထားတဲ့ တိပ်ခွေကို ကက်ဆက်ထဲမှာ သူ ထည့်လိုက်တယ်၊ ထည့်ပြီးတော့ အဲဒါလေးကို သူ နားထောင်နေတယ်၊ နားထောင်ရင်းနဲ့ အားထုတ် သွားတယ်။ ဒီဘုန်းကြီးကလည်း မှာထားတာကိုး၊ အိပ်ရာထဲရောက်လို့ အိပ်နေတုန်းမှာလည်းပဲ အသက်ကို ဝဝရှူပါ၊ ရှည်ရှည်ရှူပါ။ သတိလေး ကပ်ထားပါ။ တရားနဲ့ပဲ အိပ်ပျော်ပါစေ။

အသက်ကို အားရပါးရ ရှူပြီးတော့ သတိကပ်ထားလို့ရှိရင် သိဖို့လည်း အင်မတန် လွယ်ပါတယ်။ အသက်ရှူဝပြီးတော့ တစ်မျိုး လည်းပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ကြည်လင်လာတယ်။ ဒီအသက်ရှူတဲ့ လေကြောင့်လည်းပဲ ဦးနှောက်က ပိုပြီးတော့ ကြည်တယ်နော်။

ဒါကြောင့် စိတ်မကြည်တဲ့အခါ၊ ခေါင်းထဲမှာ နောက်နေတဲ့အခါ မှာ အားရပါးရ အသက်ရှူပါ။ သတိလေးလည်း ကပ်ထားပါ။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဘာမှ မတွေးပါနဲ့။ အဲဒီတော့ ဘာမှ မတွေးတဲ့အတွက်ကြောင့် လည်းပဲ စိတ်ကို၊ ဦးနှောက်ကို အနားပေးထားလိုက်တယ်။ အသက်ကို ဝဝရှူလိုက်တဲ့ အတွက်ကြောင့်လည်း ဒီလေရဲ့ သတ္တိကြောင့်၊ လေထဲမှာ ပါလာတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ရဲ့ သတ္တိကြောင့် ဦးနှောက်က ပိုပြီးတော့ ကြည်လာတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ စိတ်ကြည်အောင်၊ ဦးနှောက် ကြည်အောင်ပါ တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတာကိုး။

အိပ်နေရင်းပဲ အသက်ရှူတာလေးကို သိပြီးတော့ နေလိုက်ပါ၊ စိတ်ကတော့ ထုံးစံအတိုင်းပဲ ဟိုကိစ္စ၊ ဒီကိစ္စ တွေးဦးမှာပဲ၊ တွေးလိုက်ရင် တွေးတယ်ဆိုတာလေးကို စိတ်က သိလိုက်ပါ။ သိပြီးရင် အရေးမကြီး တဲ့ကိစ္စ သို့မဟုတ် ဒီကိစ္စက တဝဲလည်လည် တွေးနေတဲ့အတွေး ဖြစ်နေရင်"ဘာမှ မထူးပါဘူး"ဆိုပြီးတော့ အသာလေး စိတ်ကိုလျှော့ချ လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်မဆိုးပါနဲ့။ ပြန်ပြီးတော့ အသက်ရှူ တာလေးကို သတိကပ်ပြီးတော့ ထားလိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်းပဲ ခြေတွေလက်တွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် လျှော့ပြီးတော့ ချထားပါ။ နေရာ အနေအထားကိုလည်း အသက်သာဆုံး ဖြစ်သွားအောင် ပြင်လိုက်ပါနော်။ ခေါင်းအုံးကအစ နိမ့်လွန်းရင်လည်း မကောင်းဘူး၊ မြင့်လွန်းရင်လည်း မကောင်းဘူး။ အဲသည်လို ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေဆုံး ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ထားပြီး အိပ်လျက်ကလေးပဲ တရားအားထုတ်ပါ။ ဒီလို တရားအားထုတ်ရင်း၊ တရားအားထုတ်ရင်း နဲ့ပဲ အိပ်ပျော်သွားပါစေ။

သောကဖြစ်စရာ၊ စိတ်ပူစရာတွေ မတွေးဘဲနဲ့ စိတ်ကြည်ကြည် လင်လင် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး အိပ်ပျော်သွားလို့ရှိရင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်လိမ့်မယ်။ အရင်ကလောက် အကြာကြီး မအိပ်ရဘဲနဲ့လည်း အိပ်ရေးဝသွားလိမ့်မည်။ ပြန်နိုးလာတဲ့အခါမှာလည်း တရားအားထုတ် ရင်းနဲ့ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် နိုးနိုးချင်း တရားအားထုတ် ဖို့ကိုလည်း သတိရလိမ့်မယ်။ သတိရအောင် ကြိုးစားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် လည်းပဲ မအိပ်ခင်ကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိပေးထားပါ။ "မနက်ကျရင် နိုးနိုးချင်း တခြားကိစ္စကို ငါ မတွေးဘူး၊ နိုးနိုးချင်း အသက်ရှူတာလေးကို သိလိုက်မယ်။ နိုးပြီလို့ သိတဲ့အချိန်နဲ့ အသက် ရှူတာ သိတဲ့အချိန်နဲ့ တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်သွားအောင် ကြိုးစားမယ်"။ အဲဒီလို ကြိုးစားရင် မရတဲ့အခါလည်း ရှိမှာပေါ့၊ သို့သော် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရတဲ့အခါတွေ များလာပါလိမ့်မယ်။

This is a special time for you.

ဒီလို တရားအားထုတ်ပြီး နေလိုက်တဲ့ အချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွက် ထူးမြတ်တဲ့

အချိန်ပဲ။

※※※

တရားနဲ့ပဲနိုးပါစေ

နိုးတာနဲ့ သတိလေးကပ်လိုက်ပြီ . . .၊ အသက်ကို အားရပါးရ ရှူလိုက်တယ်။ အဲလိုဆိုရင် စိတ်က ပိုပြီးတော့ ကြည်လာမယ်။ သို့ မဟုတ်လို့ရှိရင် အိပ်ရာက နိုးနေပေမဲ့ အိပ်ချင်မူးတူး ဖြစ်နေတတ်တယ်နော်။ အိပ်ချင်ပြီးတော့ မူးသလိုကြီး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ခေါင်းက မကြည်ဘူး။ အိပ်ရေး မဝသလိုကြီး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ နိုးနိုးချင်း သတိကပ်လို့ရှိရင် အဲဒီသတိရဲ့ သတ္တိကြောင့် စိတ်က ချက်ချင်း ကြည်လာတယ်။ နိုးလာတယ်။ အိပ်ချင်မူးတူး ဖြစ်မနေ တော့ဘူး။ အဲဒီလို အိပ်ရက်နဲ့ပဲ ၅-မိနစ်ဖြစ်စေ၊ ၁၀-မိနစ်ဖြစ်စေ၊ ၁၅-မိနစ်ဖြစ်စေ၊ အခြေအနေအရပေါ့၊ နိုးတာ သိပ်စောနေရင်လည်းပဲ မထချင်သေးရင် မထနဲ့ဦး၊ အိပ်ရာမှာ အိပ်လျက်ပဲ တရားအားထုတ် နေပါနော်။

ဘုရားဟောထဲမှာ တည့်တည့်ရှိပါတယ်။ **"ဇာဂရိတေ သမ္ပဇာန ကာရီ ဟောတိ"** တဲ့။ နိုးနိုးချင်း သတိလေးနဲ့ သိပြီးတော့ နေလိုက်ပါတဲ့။ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ ရုပ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဝေဒနာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ စိတ်ထဲက တစ်ခုခု တွေးမိရင်လည်း အဲဒီတွေးတာကို သိလိုက်ပါ။ နားက အသံတစ်ခုခုကြားရင်လည်း အဲဒီကြားတာကို သိပါ။ တစ်ခါတလေ တုံးခေါက်သံ ကြားတယ်။ အဝေးကြီးက ဘုန်းကြီး ကျောင်းက တုတ် တုတ် တုတ် တုတ် ဆိုတဲ့အသံ၊ တုံးခေါက်သံ။ အဲဒီတုံးခေါက်သံလေးကို သိနေရတာကိုက တစ်မျိုး စိတ်က ငြိမ်းချမ်း နေတယ်နော်။ တစ်ခါတလေ ဒီလို မြို့လယ်ခေါင်မဟုတ်ဘဲနဲ့ ခြံနဲ့ ဝင်းနဲ့ နေကြတဲ့ နေရာတွေမှာဆိုရင် ငှက်သံလေးတွေ ကြားရတယ်။ မနက်စောစောစီးစီး ငှက်သံလေးတွေ ကြားရတယ်။ ကြက်တွန်သံတွေ ဘာတွေ ကြားရတယ်။ အဲဒီလို အသံကို ကြားရရင်လည်းပဲ စိတ်က ကြားတယ်ဆိုတာလေးကို သိလိုက်ပါ။

သိပြီးရင် အသက်ရှူတာမှာ ပြန်ထားလိုက်ပါ။ ပြီးမှ "ထသင့်ပြီ" လို့ ကိုယ့်စိတ်က ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီ ဆုံးဖြတ် တာလေးကိုပါ သိပြီးတော့ ဖြည်းဖြည်းချင်း ထပါ။ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ထိမှုတွေကို သိနေပါနော်။ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ထိမှုဟာ သိဖို့ရာလွယ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိမှုဟာ အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။ လှုပ်ရှားမှုလည်းပဲ အနည်းနဲ့အများ ရှိနေတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ထိုင် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမြဲတမ်း လှုပ်နေတယ်။ အသက်ရှူရင်လည်း လှုပ်နေ တာပဲ။ နှလုံးခုန် ရင်လည်း လှုပ်နေတာပဲ။ သတိကောင်းလာလို့ရှိရင် ဒီ့ထက်ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ တုန်ခါမှု သဘောမျိုးလေးတွေကို သတိထားလို့ ရပါတယ် နော်၊ ဒါလည်းပဲ လှုပ်မှုသဘောပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဝါယောဓာတ်တွေဟာ ဖြစ်နေ ပျက်နေတာပဲ။ ဒီ

ဝါယောဓာတ်ရဲ့ သဘာဝဟာ လှုပ်ရှားမှု သဘောရှိတယ်။ တွန်းကန်မှု သဘောရှိတယ်။ ထောက်ကန်မှု သဘောရှိတယ်။ လှုပ်ရှားမှုဟာ သိဖို့ရာ အလွယ်ဆုံးပဲ။ တွန်းကန်မှု၊ ထောက်ကန်မှုကမှ နည်းနည်းလေး သိဖို့ရာ ခက်သေးတယ်။ သို့သော် အလေ့အကျင့် များလာလို့ရှိရင် သိနိုင်လာပါတယ်။ အစမှာတော့ မရ ရတဲ့နည်းနဲ့ မဖြစ် ဖြစ်သ လောက်ကို ကုတ်ကတ်ပြီးတော့ လုပ်ကြပါလို့ မှာချင်တယ်နော်။

※※※

အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါ

ဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါမှာ Prac-tice makes perfect. ဆိုတာလိုပဲ အလေ့အကျင့်ကြောင့်ပဲ ပိုပြီးတော့ ကျွမ်းကျင် လာပါလိမ့်မယ်။ လုပ်ရတာ ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူမှု ရှိလာ ပါလိမ့်မယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို ပိုပြီးတော့ ထိထိမိမိ တည့်တည့်မတ်မတ် ကလေး သိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကို ရလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအရည်အချင်း ဟာ မွေးရာပါ အရည်အချင်းပါပဲ၊ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ လေ့ကျင့်ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးလို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာမှာပါ။ အားကောင်း လာတဲ့အခါ လွယ်ကူလာလိမ့်မယ်။ လွယ်ကူလာလို့ရှိရင် လုပ်ရတာ ပိုပြီးတော့ ပျော်လာပါလိမ့်မယ်။

အစမှာတော့ နည်းနည်းလေး ခက်တဲ့အတွက်ကြောင့် လုပ် ရတာ စိတ်က နည်းနည်း ပင်ပန်းသလို ဖြစ်တယ်။ တရားအားထုတ် ရတာကိုပဲ နည်းနည်းလေး ပင်ပန်းသလိုလိုလေး စိတ်က ထင်တတ်တယ် နော်၊ သတိအား စိုက်ရတယ်၊ ဝီရိယအား စိုက်ရတယ်။ အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါမှာ မပင်ပန်းတော့ပါဘူး။ တဖြည်းဖြည်း သက်တောင့် သက်သာ ဖြစ်သွားမှာပါ။

※※※

စ,မိဖို့နဲ့ စွဲမြဲဖို့ လိုတယ်

အဲဒီလို အနည်းဆုံး ညအိပ်ရာဝင်ခါနီး တစ်ခါ၊ မနက်အိပ်ရာထ တစ်ခါ၊ တရားအားထုတ်ပါ။ ပြီးရင် မျက်နှာသစ်ပြီနော်. . .၊ မျက်နှာသစ် ပြီးရင် ဘုရားခန်းကို သွားပြီးတော့ ဘုရား ဝတ်ပြုမယ်၊ ဘုရား ရှိခိုး မယ်၊ မေတ္တာပို့မယ်၊ တချို့လည်းပဲ ပုတီးလေးဘာလေး စိပ်ကြတာ ရှိပါတယ်။ ဘုရားဂုဏ်တော်တို့ ဘာတို့၊ ကိုယ်လုပ်နေကျလုပ်ပါ။ အဲဒါတွေ လုပ်ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ ခဏလေး ထိုင်ပြီးတော့ တရား အားထုတ်ပါ။ အချိန် ၅-မိနစ် ဖြစ်ဖြစ် ပေးပါ။ ၅-မိနစ်၊ ၅-မိနစ်ကို တစ်ရက်မှ မပျက်အောင် လုပ်နိုင်လို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ၁၀-မိနစ် ဖြစ်အောင် လုပ်လာဖို့ရာ မခဲယဉ်းတော့ဘူး။ အရေးအကြီးဆုံးက စဖြစ်ဖို့နဲ့ စွဲမြဲဖို့ လိုတယ်။

Don't forget, 'Beginning is half done and half-won'. Make a start today.

စမိပြီးဆိုရင် တဝက် ပြီးသလိုပဲ၊ တဝက် အနိုင်ရသွားတယ်။ အဲဒါကို မမေ့ပါနဲ့။ ဒီနေ့ စ,လုပ်လိုက်ပါ။

မနေ့က ဒကာမကြီးတစ်ယောက်နဲ့တွေ့တယ်။ သူက ဘယ်လို ပြောလဲဆိုတော့ “တပည့်တော် သရဏဂုံ သုံးပါးကို ပုတီးစိပ်လာတာ ၈-နှစ် ရှိပါပြီတဲ့၊ တစ်ရက်မှ မပျက်ပါဘူး” တဲ့၊ ၈-နှစ်လုံးလုံး တစ်ရက်မှ မပျက်ဘူး။ အဲသလို တစ်ရက်မှ မပျက်အောင် နေ့စဉ် နည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ၊ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် တရားအားထုတ် ကြည့်ပါ။ တစ်ရက်နဲ့တော့ သိသိသာသာ ထူးထူး ခြားခြား ဘာမှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် လပိုင်းလောက် ကြာလာရင်ပဲ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိလာပါတယ်။ စိတ်ကလေးက နည်းနည်း ကြည်လာတယ်၊ အေးချမ်းလာတယ်။ အရင်လောက် တင်းကျပ်မှု ပင်ပန်းမှု မရှိတော့ဘူး။ နှစ်နဲ့ချီပြီး ကြာလာရင်တော့ တော်တော်ကို သိသာလာပါတယ်နော်။

※※※

သတိရှိရင် စိတ်အားလာတယ်။

အဲဒီတော့ ခုန ဒကာကြီးအကြောင်းကိုပဲ ဆက်ပြောမယ်ဆိုရင် သူ အဲဒီလို တရားအားထုတ်လာတာ (၃)နှစ်ကျော်လာပြီနော်။ သူက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "အရင်တုန်းက.တပည့်တော် အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စတွေကို တစ်နေ့လုံး မိုးလင်းကနေမိုးချုပ် ခေါင်းပူ အောင် စဉ်းစားနေရတယ်တဲ့၊ အမြဲတမ်း စိတ်ထဲမှာ အကွက်ချနေရ တယ်"၊ အဲ သူပြောတဲ့ စကားလုံးအတိအကျဆိုရင် အကွက်ချ မဟုတ်ဘူး။ သူ ပြောတာက "ဇယား ချနေရတယ်"တဲ့။ ဒီ ဒကာကြီး တွေလည်း အဲဒီလိုမျိုး တွေးချင်လည်း တွေးမှာပေါ့နော်၊ အလုပ်ကို ဇယားချနေရတယ်။ အလုပ်ကို ဇယားချပြီးတွေးတယ်ဆိုတာ ဘာတွေများ လုပ်တာတုံး။ အဲဒီလို ဇယားချနေရတဲ့ ဒကာကြီးတွေ ဒီထဲမှာ ရှိမှာ ပါနော်။ အရင်တုန်းက အမြဲတမ်းအလုပ်ကို ခေါင်းထဲမှာ တွေးနေရတယ်။ ဘာပြီးရင် ဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်မယ်။ တစ်ခါ တွေးပြီးတော့လည်း မပြီးသေးဘူး။ ဒါကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးနေတာနော်။

အခု တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်များလာတဲ့အခါ မှာ... အလုပ်ကိစ္စကို အဲဒီလောက်- ခေါင်းပူလောက်အောင် မိုးလင်းက မိုးချုပ် ဇယားချပြီး တွေးစရာမလိုတော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ် သိပြီးတော့ပဲ အေးအေးချမ်းချမ်း ကြည်ကြည်လင်လင်ပဲ နေလိုက်တာပဲ။ လုပ်စရာကိစ္စ ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာလည်း ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲဆိုတာ အာရုံပြုလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း အကောင်းဆုံး နည်းလမ်း အဖြေဟာ စိတ်ထဲမှာ အလိုလို ပေါ်လာပါတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း နည်းနည်း အချိန်ပေးပြီးတော့ တွေးရတာမျိုးလည်း ရှိချင် ရှိမှာပေါ့နော်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် နေ့စဉ် ကိုယ်လုပ်နေကျ အလုပ်ဟာ ဒီလောက်ကြီး တီထွင်ကြံဆပြီးတော့ တွေးနေစရာမလိုပါဘူး။ လုပ်နေကျ အလုပ်ပါပဲ။ ဈေးဆိုင် အရောင်းအဝယ် လုပ်တယ်ဆိုရင်လည်း နေ့တိုင်းဒီဈေးဆိုင် အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းဟာ လုပ်နေကျပါ။ တခြား တခြားလုပ်ငန်းတွေ လုပ်တယ်ဆိုရင်လည်း နေ့တိုင်း ဒီလုပ်ငန်းဟာ လုပ်နေကျပါ။ ဒီလူတွေနဲ့ နေ့တိုင်း တွေ့နေကျပဲ၊ ပြောနေကျစကားပဲ ပြောနေရတာပါပဲ။ သိပ်ရှာရှာဖွေဖွေ တီထွင်ကြံဆ ပြီးတော့ လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ဟာ သိပ်မရှိပါဘူး။

ကြံကြံဖန်ဖန် ရှာဖွေလုပ်ရတာကတော့ တစ်လ တစ်ခါလောက် ရှိချင် ရှိမယ်၊ နှစ်လ တစ်ခါလောက် ရှိချင်ရင်လည်း ရှိမယ်။ လုပ်ရိုး လုပ်စဉ်အလုပ်ကို ဒီလောက် ခေါင်းပူအောင် တွေးဖို့မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ တွေးနေကြတာပဲ။ ဒါကြောင့် ခုနက ဒကာကြီးက "တပည့်တော် အရင်လောက် ခေါင်းပူအောင်

တွေးဖို့မလိုတော့ဘူး ဘုရား”တဲ့။ စိတ်က အားလာတယ်နော်။ အဲဒါ အရေးကြီးတာပဲ။ စိတ်ကို အားနေ အောင် ထားတတ်ဖို့ လိုတယ်နော်။

※※※

ရိုးသားလျှင် မျှတမှုရှိလာတယ်

မနက် မိုးလင်းပြီဆိုရင် လုပ်ငန်းရှိတဲ့နေရာကို သူ သွားတယ်။ အဲဒီမှာ လုပ်ငန်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ စုပြီးတော့ အလုပ်အကိုင်ကိစ္စ တွေ ပြောကြတယ်။ အရင်တုန်းကဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် မတရား များများ လိုချင်တယ်။ သူများအတွက်တော့ နည်းလေ ကောင်းလေလို့ ဒီလို တွေးထားတယ်နော်။ အခု တရားအားထုတ်လာပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ဖို့ သူ့ ဖို့ မျှပြီးတော့ တွေးလာတယ်။ ရိုးရိုးသားသားပဲ တွေးတယ်။ မရိုးမသား တွေးတဲ့သူဟာ ခေါင်းပူအောင် စဉ်းစားရတယ်။ “ဘယ်လို လှည့်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုညာရမလဲ၊ ကိုယ့်ဖို့ များများကျန်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊”ဆိုတာ အများကြီး တွေးရတယ်။ ရိုးရိုးသားသားတွေးတဲ့သူဟာ ဒီလောက်ခေါင်းပူအောင် တွေးဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။ “သူ့အတွက်လည်း ကျန်ပါစေ၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း သင့်ရုံလောက်ရရင် တော်ပါပြီ”။ အဲဒီလို အရင်တုန်းကလောက် လောဘမကြီးတဲ့အခါမှာ အရင်လောက် စဉ်းစားဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အရင်လောက် စိတ်မပင်ပန်းတော့ဘူး။ (ဒကာကြီးတို့ အားလုံးကို မတရား လောဘကြီးတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူးနော်) ရိုးရိုးသားသား လုပ်ရင် စိတ်ပင်ပန်းမှု သက်သာတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းမှု နည်းတယ်။ မရိုးမသားလုပ်ရင် စိတ်ပင်ပန်းမှုဟာ ပိုပြီးတော့ အားကြီးတယ်။

အဲဒီ ဒကာကြီးဟာ မနက်ပိုင်းမှာ ခဏလောက် လုပ်ငန်း ကိစ္စတွေ ပြောဆို ပြီးသွားပြီဆိုရင် သူ့ကိစ္စတွေ ပြီးပြီ။ ပြီးရင် တခြားတစ်နေရာကို သွားပြီးတော့ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ တရား အကြောင်းပဲ ဆွေးနွေးတယ်။ တစ်ခါတလေ အလုပ်အကိုင် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေက သူနဲ့ အတူတူ လိုက်ချင်တယ်။ လိုက်ချင်တဲ့အခါ သူက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ “ကျွန်တော်တို့က အလုပ်ကိစ္စပြောမဟုတ်တော့ဘူး။ တခြား စိတ်ချမ်းသာမှုအကြောင်း၊ စိတ်ကြည်လင်မှု အကြောင်း၊ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ . . သူလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာအောင်၊ ဘဝကို အဆင်ပြေအောင် အဓိပ္ပာယ် ရှိအောင်၊ တန်ဖိုးရှိအောင် ဘယ်လိုနေသွားကြရင် ကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း တွေပဲ ဆွေးနွေးကြမှာ” တဲ့။

ယုတ်စွအဆုံး ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်ကိစ္စတုန်းက ဘယ်လိုဖြစ် ခဲ့တာ၊ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့တုန်းက ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာကိုပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်သဘောထား ဘယ်နေရာမှာ လွဲနေလဲ၊ ကိုယ် မှားသွားတာ ဘယ်နေရာမှာ မှားသွားသလဲ၊ ကိုယ် ပြောပုံဆိုပုံဟာ ဘယ်နေရာ လို သွားလဲ .. ။ အဲဒါလေးကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပြုပြင် လိုက်တဲ့အခါမှာ အလုပ်ကိစ္စတွေ ဘယ်လို

အဆင်ပြေသွားစေတယ် ဆိုတာတွေကိုပဲ သူတို့က ဆွေးနွေးကြတာပါနော်..။

စကားလုံး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တွေ၊ ဘာသာရေးဆန်ဆန် စကားလုံး၊ တရားစကားလုံး မပါဘူး။ နေ့စဉ် ကိုယ် လုပ်ကိုင်နေကျ ကိစ္စထဲမှာ ကိုယ့်သဘောထား လွဲတာ မှားတာကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်ရှာတာ၊ ကိုယ်ပြောပုံဆိုပုံ လွဲသွားတာ မှားသွားတာကို ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် ပြန်ရှာတာ၊ အဲဒါကို ရှာပြီးတော့ သဘောထားကို မှန်သွားအောင် ပြင်လိုက်တယ်၊ ပြောပုံဆိုပုံကိုလည်းပဲ နောင်အခါမှာ ဒီလို တစ်ဖက်သား မခံနိုင်တဲ့ စကားမျိုး၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ထိခိုက်မယ့် စကားမျိုး၊ တစ်ဖက်သားကို လေးစားမှုမပါတဲ့ နှိမ်တဲ့စကားမျိုး မသုံးမိအောင် သတိထားမယ် ဆိုပြီးတော့ ပြုပြင်သွားတဲ့အခါမှာ အားလုံးနဲ့ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေလာပုံ လေးတွေကို... သူတို့ ဆွေးနွေးကြတာနော်။

စိတ်နေသဘောထားကို သိနေတာလည်းပဲ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတာ နော်။ ပြောပုံဆိုပုံကို သိနေတာလည်း သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်နေတာပဲနော်။ ဘဝထဲမှာ နေရင်း ထိုင်ရင်း သွားရင်း လာရင်း အရောင်းအဝယ်ကိစ္စတွေကို ပြောရင်းဆိုရင်းတောင်မှ ကိုယ့် စိတ်ထဲ ဖြစ်နေပုံတွေ ကိုယ်ပြောပုံဆိုပုံတွေကို သတိလေးနဲ့ ကြည့်ပြီး သိပြီးတော့ အမှားနည်းအောင် အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် သူတို့ ကြိုးစားပြီး နေကြတာနော်။

※※※

အချင်းချင်း လေးစားမှု

အဲဒီလို အမှား နည်းလေလေ၊ အကုသိုလ် နည်းလေလေ၊ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ ချမ်းသာမှု ရလေလေ ဖြစ်လာတာ။ အဲဒီ ဒကာကြီးရဲ့ မိတ်ဆွေ၊ တခြား ဒီလိုပဲ လုပ်ငန်းကြီးကြီးလုပ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ သူက အသက်လည်းကြီးတယ်၊ လုပ်ငန်းကိစ္စမှာလည်း ဝါရင့်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်၊ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်နေတဲ့သူပဲ။ အဲဒီဆရာကြီးကိုလည်း တွေ့ခဲ့သေးတယ်။ တွေ့ခဲ့တော့ အဲဒီဆရာကြီးက ခုနက ဒကာကြီးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့၊ "သူက တပည့်တော်တို့ထက် အသက်ငယ်ပေမဲ့ တပည့်တော်တို့က သူ့ကို လေးစားပါတယ်" တဲ့။

အသက်ကြီးတဲ့သူ ဝါရင့်တဲ့သူက အသက်ငယ်တဲ့သူ ဝါနုတဲ့သူကို "လေးစားပါတယ်" ဆိုတဲ့ စကားကို အများပရိသတ် ကြားထဲမှာ ထုတ်ပြောတာနော်။ ငယ်တဲ့လူကို "လေးစားပါတယ်"ဆိုတဲ့ စကားကို ပြောနိုင်ဖို့ဆိုတာ သိပ်တော့ မလွယ်လှဘူး။ လူကြီးဆိုတာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကို သူများ လေးစားတာကိုပဲ ခံချင်တယ်။ ကိုယ်က ငယ်တဲ့လူကို ပြန်လေးစားရမှာကိုတော့ အင်မတန် ဝန်လေးတတ်တယ်။ ငယ်တဲ့လူကို ပြန်လေးစားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကြီးတဲ့သူမှာ ဘာဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက် သွားသလဲ။ ထိခိုက်မှာ ကြောက်သလား။

ဒီဘုန်းကြီးကတော့ အမြဲတမ်း ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ အားလုံး ကို လေးစားဖို့၊ မိဘကတောင် သားသမီးကို လေးစားဖို့၊ ဆရာက တပည့်ကို လေးစားဖို့၊ တပည့်ကလည်း ဆရာကိုလေးစားဖို့၊ ရှိသေဖို့ တော့ လိုတာပဲနော် ဒါကတော့ အထူးပြောနေဖို့ မလိုပါဘူး၊ လူတိုင်း သိတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကြီးတဲ့လူကလည်းပဲ ငယ်တဲ့လူကို လေးစားဖို့ လိုပါတယ်။ အထင် မသေးသင့်ဘူးနော်။ သူ့ကို အထက်စီးကနေ မောက်မောက်မာမာ မပြောသင့်ဘူး။

"ဒီတော့ အဲဒီဒကာကြီးရဲ့ စိတ်ထားကိုလည်း အံ့ဩသွားတယ်။ "ဩော် ..ဒကာကြီးက ကိုယ့်ထက် ငယ်တဲ့သူကိုတောင်မှ လေးစား နိုင်တယ်ဆိုတော့ . . . ဒကာကြီးရဲ့ ဒီလိုလေးစားနိုင်တဲ့ စိတ်ထားကိုပဲ ဒီဘုန်းကြီးက လေးစားပါတယ် ..."လို့ ပြောလိုက်တယ်။ အင်မတန် စိတ်နေသဘောထား ကြီးကျယ်ပါလား။ ဒါကို အမှတ်တမဲ့ မထား သင့်ဘူး နော်။

လူလူချင်း မလေးစားရင် လောကကြီး ပျက်စီးသွားလိမ့်မယ်။ လူငယ်တွေကို မလေးစားဘူး၊ လူငယ်တွေကို အထင်သေးမယ်၊ လူငယ်တွေကို နေရာမပေးဘူး၊ အသိအမှတ် မပြုဘူးဆိုရင် လူငယ်တွေ စိတ်မှာ နာကြည်းမှုတွေ ရှိလာပြီးတော့ လူကြီးတွေ မကျေနပ်တာကိုမှ ကြံကြံဖန်ဖန် လုပ်ချင်လိမ့်မယ်။

အဲဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ဘ၀ ကိုလည်း သူ ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်။ **လောကကြီးကို တိုးတက်စေချင်တယ်၊ ကောင်းစေချင်တယ်ဆိုရင် ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားပါ။**

လေးစားမှုကိုခံရတဲ့သူက စိတ်ထဲမှာ ဘယ့်နဲ့ နေမလဲ၊ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်နော်၊ အခုနက ကြီးတဲ့ဆရာကြီးက သူ့တပည့်ကို လေးစားတယ် ဆိုတော့ သူ့တပည့်စိတ်ထဲမှာ ဘယ့်နဲ့နေမလဲ၊ "ငါ့ဆရာဟာ ငါ့ကို လေးစားတာနော်၊ သူ့စိတ်ထားဟာ အင်မတန် ကြီးကျယ်ပါလား၊ (ဆရာကို သူ အထင်သေးသွားမှာလား၊ မသေးဘူးနော်၊ ဆရာကို ပိုတောင်မှ လေးစားလာသေးတယ်) ငါ့ကို လေးစားတယ်ဆိုတဲ့ ဆရာရဲ့လေးစားမှုကို ငါဟာ ရထိုက်တဲ့သူမို့လို့ ရတာ၊ ငါ့ဆရာရဲ့ လေးစားမှုကို ငါ ရနေတာလေး ပျက်မသွားအောင် ငါ ဘယ့်နဲ့လုပ်မလဲ၊ ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားရလိမ့်မယ်၊ ငါ့ဆရာကိုလည်း ငါ ပိုပြီးတော့ လေးစားမှု ရှိရလိမ့်မယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါလည်းပဲ ပိုပြီးတော့ လေးစားမှု ရှိရလိမ့်မယ်။ ငါ အရင်ကထက် ပိုပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့၊ မှျတတဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ ပြောပုံဆိုပုံလည်းပဲ ပိုပြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့၊ နူးညံ့တဲ့ ပြောပုံဆိုပုံမျိုးဖြစ်အောင် ငါ ကြိုးစားရဦးမယ်" ဒီလို ဖြစ်လာတတ်တယ်နော်၊ အဲဒီတော့ နှစ်ဖက်စလုံးမှာ တိုးတက်မှု ရှိလာပြီနော်။

※※※

အဲဒီဆရာကြီးကို ဒီဘုန်းကြီးက မေးလိုက်သေးတယ်၊ “ဒကာကြီးက ကိုယ့်တပည့်ကို ဘာဖြစ်လို့ လေးစားတာလဲ…” ။ ဒါမေးသင့်တယ်နော်. . .၊ ကြီးတဲ့ ဆရာကြီးက တပည့်ကို လေးစားတယ် ဆိုတော့ ဒါဟာဖြစ်ခဲတဲ့ကိစ္စနော်၊ ဖြစ်ခဲတဲ့ ကိစ္စကြီးတစ်ခု ဖြစ်နေတယ် ဆိုတော့ ဒါသေသေချာချာ မေးမှ ကောင်းမယ်၊ စုံစမ်းမှ ကောင်းမယ်၊ သေသေ ချာချာ မေးကြည့်တော့ ဘာပြောလဲဆိုတော့ “သူက စကားကို လှည့် ပတ်ပြီးတော့ မပြောဘူး၊ စကားအပိုတွေ မပြောဘူး၊ ရိုးရိုးသားသား ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် တည့်တည့်ပဲ ပြောတယ်၊ မှျမှျတတပဲ ပြောတယ်" တဲ့။ တည့်တည့်ပြောတယ်ဆိုလို့ နာအောင်ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ခံသာအောင်ပဲ အမြဲတမ်း ပြောလေ့ရှိတယ်။

“အဲသည်လို သူက ရိုးရိုးသားသား ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်ပဲ စကားအပိုတွေနဲ့ လှည့်ပတ်မပြောတဲ့ အတွက်ကြောင့်ပဲ သူ့ကို လေးစား ပါတယ်”တဲ့၊ “အရင်ကနဲ့ မတူတော့ဘူး” တဲ့၊ အဲဒီစကားလည်း သူက ထည့်ပြောလာတယ်။ အရင်ကနဲ့ မတူတော့ဘူးဆိုတော့ “ပြောင်း လဲလာတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလို့ ဒကာကြီး သတိထားမိလဲ”လို့ မေးကြည့်တော့–(၃)နှစ်လောက်တော့ရှိပြီ”တဲ့။ အဲဒီ လွန်ခဲ့တဲ့ (၃)နှစ် လောက်ကစပြီး သူက တရားအားထုတ်လာတာကိုး။

အခု သူ့မှာ စိတ်က တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှု ရှိလာတယ်။ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှု ရှိလာတယ်။ တည်ကြည်မှုတွေ သူ့မှာ ရှိလာတယ်။ Dignity ရှိလာတယ်။ အဲဒီတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က သူ့ကို လေးစားလာတယ်။ အဲဒီ ဒကာကြီး ကိုယ်တိုင်ကလည်း ပြောတယ် “တပည့်တော် အခု ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လေးစားမှုကို ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုကိုယ် ပိုပြီး ကျေနပ်ပါတယ်"တဲ့။

သူနဲ့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေဟာ သူ့ကြောင့် ဘယ်တော့မှ ထိခိုက်မှု နစ်နာမှု မရှိရဘူး၊ ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိရဘူး။ သူ အဲဒါကို အမြဲတမ်း သတိထားတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာလည်းပဲ ကိုယ့် အတွက် အကျိုးရှိပြီးတော့ သူများ ထိခိုက်သွားမယ့်ကိစ္စမျိုးကို လုပ်ချင် စိတ် မရှိဘူး။ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ အဲဒါမျိုး လုပ်မိလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ တအုံနွေးနွေးနဲ့ ခုနက ဟိုဒကာကြီးပြောသလို ကုက္ကုစ္စ ဖြစ်ရတယ်။ “ငါ ဒီလို မတရားလုပ်တာ သူတော့ သိသွားပြီ၊ ငါတော့ တော်တော် မြတ်သွားပြီ၊ သူတော့ တော်တော်ထိခိုက်သွားပြီ နစ်နာသွားပြီ၊ ငါ့ အပေါ် တစ်ချိန်ကျရင် သူ လုပ်နိုင်တဲ့အခါမှာ ပြန်လုပ်ဦးမှာပဲ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ငါ့မကောင်းကြောင်းတွေ ပြောတော့မှာပဲ”။ အဲဒီလို တအုံနွေးနွေးနဲ့ တွေးရတာဟာ အင်မတန် စိတ်ပင်ပန်းပါတယ်နော်။ အခုတော့ ရိုးရိုးသားသား ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ်

သူ့ဖို့ ကိုယ့်ဖို့ ထည့် တွေးပြီးတော့ လုပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့မှာ အဲဒီလို ပူစရာ တွေးစရာ မရှိဘူး။ အင်မတန် စိတ်အေးချမ်းတယ်။

※※※

ကြောက်စိတ် သိပ်မရှိဘူး

နောက်ပြီး အဲဒီ ဒကာကြီးတွေက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ "သတိနဲ့ နေထိုင်သွားလာ လုပ်ကိုင် ပြောဆို ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ သတိရှိနေတဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ သတိမရှိတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ် နေတဲ့ စိတ်ဟာ မတူဘူးတဲ့။ သတိမရှိတဲ့အခါမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ များပြီးတော့ ကိုယ်အမူအရာတွေကအစ တည်ကြည်မှု ခန့်ညားမှု မရှိတော့ဘူးတဲ့။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ထက်ကြီးတဲ့သူနဲ့ ရာထူးကြီးတဲ့သူ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပိုပြီးတော့ ချမ်းသာတဲ့သူ၊ လူကြီးတွေနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ သူတို့ရှေ့မှာ ကိုယ်က သိမ်ငယ်သလိုပဲ ဖြစ်နေတယ်၊ အားငယ်နေတယ်၊ ကြောက်နေတယ်"တဲ့။ ဒါဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ်ပဲနော်။ လူတိုင်းမှာ သိမ်ငယ် စိတ်၊ အားငယ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်ဆိုတာ အနည်းနဲ့အများ ရှိပါတယ်။ ဘယ်လောက်ရာထူးကြီးကြီး၊ ဘယ်လောက်ပိုက်ဆံ ချမ်းသာချမ်းသာ သူ့ဟန်သူ့မာန်နဲ့တင်းနေတာ...နည်းနည်းတော့ ကြောက်တယ်။

သတိရှိနေတဲ့ အချိန်မှာ သိမ်ငယ်စိတ်၊ အားငယ်စိတ်၊ ကြောက် စိတ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ အရှိန်အဝါက ကိုယ့်ကို မလွှမ်း မိုးနိုင်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်မှာ တည်ကြည်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ခန့်ညားမှု ဆိုတာ ဟာ ရှိနေတယ်။ သူတို့သုံးတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးပါ ထည့်ပြော ရမယ်ဆိုရင်တော့ သူ့မှာ Dignity ရှိနေတယ်တဲ့။ သူတစ်ပါးရဲ့အရှိန်အဝါက ကိုယ့်ကို Overwhelm လုပ်သွားလို့ မရဘူးတဲ့၊ လွှမ်းမိုးသွား လို့ မရဘူးတဲ့။ သူ့ကို ကိုယ်က မလေးမစား မောက်မောက်မာမာ ဆက်ဆံတာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ နူးနူးညံ့ညံ့ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာ။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်က တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေး ချမ်းချမ်း ခန့်ခန့်ညားညားလေးပဲ၊ ကြောက်စိတ် မရှိဘူးတဲ့။ သတိရှိနေလို့ရှိရင် ကြောက်စိတ် သိပ်မရှိဘူး။ အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်နော်။ ကိုယ်က ကြောက်စိတ်မရှိဘဲနဲ့ လေးလေးစားစား ပြန်ပြောလို့ရှိရင် တစ်ဖက်သားကလည်း ကိုယ့်ကို ပိုပြီးတော့ လေးစားတယ်။ ကိုယ့်အမူအရာက ကြောက်နေလို့ရှိရင် ကြောက်လေခြောက်လေ ဆိုတဲ့ သဘောပဲနော်။ ဒါ လူ့သဘာဝပဲ။ ကြောက်တတ်တဲ့လူကို ပိုပြီးတော့ ခြောက်တတ်တယ်။ ကိုယ်က မကြောက်လို့ရှိရင် သူကလည်း မခြောက်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုပြီးတော့ တန်းတူ ရည်တူ ဖြစ်လာတယ်။ သူကလည်း ကိုယ့်ကို လေးစားတယ်၊ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကို လေးစားတယ်နော်။

※※※

ကြည်လင်မှုနဲ့ အေးချမ်းမှု

အဲဒီလို ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ နေရင်းထိုင်ရင်း သွားရင်းလာရင်း ရတန်သလောက် တစ်နာရီမှာ ငါးမိနစ်ပဲရရ (တစ်နာရီပြည့်တိုင်း ပြည့်တိုင်း ငါးမိနစ်လောက် ရမယ်ဆိုရင်) အင်မတန် အကျိုးများမှာ နော်၊ တစ်နာရီ ပြည့်တိုင်းပြည့်တိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားလိုက် ပါ။ အလုပ် ဘယ်လောက်များများ ခဏတော့ နေဦး၊ ဒီအလုပ်တွေ ငါ ငါးမိနစ်လောက်ကလေး... ရပ်ထားပြီးတော့ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်ဦးမယ်၊ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ၊ ငါ့ခေါင်းထဲမှာ တင်းနေတာ၊ ငါ့နဖူးတွေ တင်းနေတာ၊ ငါ့ဇက်ကြောတွေ တင်းလာနေတာ၊ (အလုပ်ကဇောကပ်လေလေ ဇက်ကြော တောင့်လေလေပဲ)။ သွေးတိုးရောဂါ ရှိတဲ့သူဆိုရင် ပိုသိတယ်၊ နှလုံးရောဂါရှိတဲ့သူဆိုရင် အလုပ်ဇောကပ် လေလေ နှလုံးခုန်တာတွေက မမှန်လေလေပဲ၊ အသက်ရှူ မမှန်လေ လေပဲ။ အမော ဖောက်လာတယ်၊ ကျပ်လာတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆို ဒီလိုကိုပြောတာ "တပည့်တော်က နှလုံးမှာ Infarct ဖြစ်ဖူးတယ်၊ တရားအားမထုတ်လို့ရှိရင် ရောဂါ အခြေအနေက ပိုဆိုးလာပြီးတော့ ဆေးတွေ အများကြီး သောက်ရတယ်။ နေ့စဉ် အချိန်ရရင် ရသလောက် သတိကပ်ပြီး နေလို့ရှိရင်တော့ ရောဂါသက်သာပြီး ဆေးသောက်ရတာ နည်းပါတယ်။ အဲဒီတော့ တရားအားမထုတ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ နေ့လယ်ခင်းမှာ တရားမထိုင်ရင် တပည့်တော် ညနေမှာ အလုပ်ဆက်လုပ်လို့ မရဘူး။ နေ့လယ်နေ့ခင်းမှာ ခဏလေး တစ်နာရီလောက်ဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်လိုက်ရမှ ညနေ လုပ် ရမယ့်အလုပ်ကို ဆက်ပြီးတော့ လုပ်နိုင်တယ်"တဲ့။

အဲဒီလို အလုပ်အင်မတန်များတဲ့၊ တာဝန် အင်မတန် ကြီးတဲ့ သူတွေဟာ အလုပ်များတဲ့ကြားထဲက ရသလောက် အချိန်ကလေးကို ကုတ်ကတ် ယူပြီးတော့ ငါးမိနစ်ရရ၊ ဆယ်မိနစ်ရရ တရားအားထုတ် လာတဲ့အတွက်ကြောင့် သူတို့ဘဝမှာ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ပိုရှိလာကြတာ အများကြီးပါပဲ။ အဲဒီတော့ ခုန ပြောသလိုပဲ ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ ဒီလိုမလုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူးနော်။

So we are going to have to learn to preserve our quality of life.

Quality of life. ဘဝရဲ့အရည်အသွေးဆိုတာထဲမှာ စိတ် ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ဆိုတာကိုပါ ပြောတာ။ အဲဒီတော့ စိတ် ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုကို preserve လုပ်ရမယ်နော်။ ထိန်းသိမ်း ရလိမ့်မယ်။ အပျက်ခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒီတော့ မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်ရမယ်။ တရားနဲ့ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုရှိအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီစိတ်ကြည်လင်မှု အေးချမ်းမှုကို ရလာပြီ ဆိုရင်လည်းပဲ ဒါလေးကို

ပျက်မသွားအောင်၊ ပိုပြီးတော့ တိုးတက်လာအောင် သူ့ကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ရလိမ့်မယ်၊ ပြုစုပျိုးထောင် ရလိမ့်မယ်။

So we are going to have to learn to preserve our quality of life in situations that are characterised by chaotic events and lack of continuity.

ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာလဲ။ အခြေအနေတွေအားလုံး အဆင် ပြေနေလို့ စိတ်အေးချမ်းအောင် နေရမှာလားဆိုတော့-မဟုတ်ဘူးနော်။ chaotic events ပရမ်းပတာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ကိစ္စတွေ ကြားထဲမှာ၊ အဲဒီလို အခြေအနေတွေ ကြားထဲမှာပဲ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရအောင် လုပ်ရမယ်။ လုပ်တတ်အောင် လေ့လာရမယ်၊ လေ့ကျင့်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို ပျက်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ်။ lack of continuity ရှေ့ကဖြစ်ခဲ့တာနဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိတဲ့ နောက်အခြေ အနေတမျိုးနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရအောင် လုပ်ရမယ်။ လုပ်တတ်အောင် လေ့လာရမယ်၊ လေ့ကျင့်ရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးကို ပျက်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းရမယ်။

※※※

နေမကောင်းလို့ ဆေးသောက်ရတာပါ

လွယ်မလားဆိုတော့ မလွယ်ပါဘူးနော်၊ သို့သော် ကြိုးစားရင် ဖြစ်လာမှာပါ။ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဒီမြို့မှာလည်း ရှိတယ်။ ဟိုမြို့မှာလည်းရှိတယ်။ ရန်ကုန်မှာလည်းရှိတယ်။ မန္တလေး မှာလည်း ရှိတယ်။ ဒါဟာ ဒီဘုန်းကြီး စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ပြောနေတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်လုပ်နေတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက သူတို့ လုပ်နေ တာကို လာပြောပြတာ မှတ်သားထားပြီးတော့ အခု ဒီမှာရှိနေတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကိုလည်း နည်းယူနိုင်အောင်၊ အတုယူနိုင်အောင်၊ လုပ်ရင် ဖြစ်ပါ့မလားလို့ တွေးမနေပဲ ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ ဖြစ်နိုင်သလောက်ကိုလုပ်အောင် ပြောပြရတာ။ အများကြီး လုပ်ဖို့ မပြောဘူးနော်။ ဖြစ်နိုင်သလောက်ကို လုပ်ပါ။ စိတ်ချမ်းချမ်း သာသာနဲ့ ထိုင်နိုင်သလောက်ပဲ ထိုင်ပါ။

When you are beginning, do not exceed what seems comfortable for you.

အားထုတ်ခါစမှာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနဲ့ ထိုင်နိုင် သလောက်ပဲ ထိုင်ပါ၊ ကိုယ်တတ်နိုင်တာထက် ပိုမလုပ်ပါနဲ့။

Begin where you can be comfortable, being confident that as you practice you will be able to sit comfortably for longer periods.

တဖြေးဖြေး အလေ့အကျင့် များတဲ့အခါ ပိုပြီး အချိန်ကြာကြာ ထိုင်နိုင်မှာပဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်ထားပြီးတော့၊ ကိုယ် တတ်နိုင်လောက်တဲ့ အချိန်ပိုင်းလောက်နဲ့ပဲ စထိုင်ပါ။

ဒီလိုလုပ်လို့ ချက်ချင်း တရားထူး ရသွားမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ လုပ်နိုင်သလောက် စိတ်အေးချမ်းမှု ကြည်လင်မှု ရှိလာမယ်။ စိတ် အေးချမ်းမှု ရှိလေလေ ပိုပြီးတော့ လုပ်နိုင်လေလေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဘဝအခြေအနေတွေကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေရင် တရားအား ထုတ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ တရားထိုင်တောင်မှ စိတ်မှ မကြည်ဘဲကိုး နော်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေတွေ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေမှု ရှိလာအောင် တရားနဲ့ပဲ လုပ်မှရမယ်။ “တပည့်တော်၊ စိတ်က မကြည်သေးလို့ တရားမထိုင်သေးဘူး ဘုရား” ဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လိုပေါက်မလဲ၊ သိလား၊ “တပည့်တော် နေမကောင်း သေးလို့ ဆေးမသောက်ချင်သေးဘူး”လို့ ပြောတာနဲ့ တူနေပြီ။ “တပည့်တော် နေမကောင်းသေးလို့ ဆေးမသောက်ချင်သေးပါဘူး ဘုရား၊ နေကောင်းသွားမှပဲ

ဆေးသောက်မယ်”လို့ ဆိုရင် ဒီ စကားက အဓိပ္ပာယ် ရှိပါ့မလား။ ပြောင်းပြန်ကြီး ဖြစ်နေပြီနော်။ နေမကောင်းလို့ ဆေးသောက်ရတာပါ။

အလုပ်တွေများပြီးတော့ အလုပ်တွေ အဆင်မပြေလို့ စိတ် မကြည်လို့ စိတ်ကြည်သွားအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာသွားအောင်၊ စိတ် ရှုပ်နေလို့ စိတ်ကလေး နည်းနည်း ရှင်းသွားအောင် တရားအားထုတ် ရတာပါ။ စိတ်ကြည်တဲ့ထိအောင် စောင့်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့ ဖြစ်မလဲ... သေသည့်အထိအောင် မဖြစ်တော့ဘူးနော်။ ဒီခေတ် ဒီအခါ ကြီးဟာ ကိုယ်လိုသလို အဆင်ပြေတာတွေ အမြဲတမ်း ဖြစ်နေမယ့် ခေတ်အခါကြီးမှ မဟုတ်တော့တာ။ အဆင်မပြေတာတွေဟာ အနည်းနဲ့ အများ နေ့တိုင်း တွေ့နေရမှာပဲ။

※※※

အသင့် ဖြစ်နေရမယ်

အဲဒီလို Chaotic events တွေ၊ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေ ကြားထဲမှာပဲ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုရှိအောင် နည်းလမ်းကို (We have to learn) မဖြစ်မနေ ရှာရမယ်၊ လေ့ကျင့်ရမယ်နော်။

Chaotic times not only demand a greater ability to cope with stress,

ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတဲ့ အချိန်အခါကြီးမှာ စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းတာကိုပဲ stressလို့ ပြောတယ်နော်။ အဲဒီစိတ်ပင်ပန်းမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစားတာကို Cope လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ပင်ပန်းမှုကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ပိုပြီးတော့ အရည်အချင်း အစွမ်းအစ ရှိဖို့ လိုအပ်ရုံတင်မကဘူး...။ they also necessitate greater flexibility တဲ့။ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ flexibility ရှိဖို့လည်းပဲ လိုအပ်ပါတယ်နော်။ ပိုပြီးတော့ ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်ရမယ်။ ရှေးတုန်းက လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အတိုင်း ပုံမှန်သွားလို့ ရတယ်။ ခုခေတ်မှာ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြောင်းသင့်တဲ့အခါ ချက်ချင်း ပြောင်းနိုင်ရမယ်။ “အရင်လို မဟုတ်ပါလား”လို့ ညည်းညူ မနေပါနဲ့။ အရင်လိုကတော့ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို ပုံမှန်ဆိုတဲ့ခေတ်က ကုန်သွားပါပြီ။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း အပြစ်တင်လို့ မဖြစ်ဘူး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဒီလိုဖြစ်နေတာနော်။ ကိုယ်က ဒါကို ကြိုတင်ပြီးတော့ မြင်ထားပြီးတော့ အပေါ်စီးကနေ ကြည့်ပါ။ အခြေအနေတွေကတော့ ပြောင်းချင်တဲ့အချိန် ကြိုမသိဘဲနဲ့ ချက်ချင်း ပြောင်းသွားမယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ “ငါ့စိတ်ကိုရော ငါ့ရဲ့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းကိုရော ချက်ချင်း ပြင်နိုင်ရမယ်။ လုပ်ပုံကိုင်ပုံကို ချက်ချင်း ပြင်နိုင်ရမယ်။ မပြင်လို့ မဖြစ်ဘူး”ဆိုတာကို နားလည် လက်ခံထားရမယ်။

※※※

Hang Glider စီးရသလို

အရင်ခေတ်က လူတွေရဲ့ ဘဝဟာ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ မြို့ပတ် ရထားလမ်းပေါ်မှာ သွားနေတဲ့ရထားနဲ့ တူတယ်။ မြို့ပတ် ရထားလမ်းပေါ်မှာ သွားနေတဲ့ရထားဟာ ပုံမှန် ဒီဘူတာက ထွက်တာ နောက်ဆုံး ပြန်လာရင် ဒီဘူတာကြီးပဲ ပြန်ဆိုက်တယ်နော်။ ပုံမှန် နေတယ်။

ခေတ်စကားပြောတဲ့ အတွက်ကြောင့် ခေတ်မီတဲ့ဥပမာပဲ ပေး လိုက်ဦးမယ်။ ခုခေတ်လူတွေရဲ့ဘဝဟာ Hang glider စီးရတာနဲ့ တူနေတယ်နော်။ မြင်ဖူးလား။ စက်မပါဘဲနဲ့ တောင်ပံကြီးက ငှက်လို တောင်ပံကြီး လုပ်ထားတာ။ အဲဒီလို တောင်ပံကြီးကို စီးရတဲ့ခေတ်နဲ့ တူတယ်။ စက်မပါတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘက်ကို ချက်ချင်း သွားလို့ မရဘူး။ လေကြောင်းကို ကြည့်ပြီးတော့ အဆင်ပြေသလို ခုန်ပြီးတော့ တက်သွားလိုက်ရတယ်နော်။ လေကြောင်းနဲ့ တည့်နေလို့ ရှိရင် ဝဲလို့ရတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဝဲရင်း ဝဲရင်းနဲ့အမြင့်ကို တက်လို့ ရတယ်။ ပြီးမှ ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ပြီးတော့ ထိုးချလိုက်ရင် ရောက်သွားနိုင်တယ်။

အခု အဲဒီလိုခေတ်မျိုး ဖြစ်နေပါပြီ။ လေကြောင်းကို အင်မတန် ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ အကဲခတ်ရလိမ့်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ ခေတ်အခါ အခြေအနေကို အင်မတန် သတိထားပြီး အကဲခတ်ရလိမ့် မယ်။ အဲဒီလို အကဲခတ်ပြီးတော့ အဆင်ပြေသလို ကြည့်ပြီးတော့ နေသွားမှ ဖြစ်မယ်။ “ငါ လုပ်ချင်သလို လုပ်လို့ မဖြစ်ပါလား” လို့ စိတ်ညစ်နေလို့ မဖြစ်တော့တဲ့ခေတ်ပါနော်။ အဲဒီတော့ ခေတ်အခါ ကိုလည်း နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ အဆင်ပြေအောင် နေနိုင်လို့ရှိရင်တော့ အဆင်ပြေမှုဟာ ပိုများလာပါလိမ့်မယ်။

※※※

ခေတ်နဲ့အညီ ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့

Digging ourself in is no help.

Digging in ဆိုတာက ကတုတ်ကျင်း တူးပြီးတော့ အခိုင်အမာ ခြေကုပ်ယူထားတာ။ အဲဒီတော့ ရှေးခေတ်တုန်းက အလုပ်အကိုင်လေး တစ်ခုကို သေသေချာချာလေး ဖန်တီးပြီးတော့ အခိုင်အမာ နေလို့ရတယ်။ ဒီအလုပ်လေးနဲ့ ဒီတစ်သက်ပဲ၊ ဒီအိမ်မှာ ဒီတစ်သက်ပဲ၊ တစ်သက်တင်မကဘူး၊ သားစဉ်မြေးဆက်တောင် နေလို့ရတယ်နော်။ အခုခေတ်က ဒီလုပ်ငန်းနဲ့ ဒီတစ်သက်ဆိုတာ ဖြစ်ဖို့ခဲယဉ်းတယ်။

Digging in ဆိုတာဟာ အထောက်အကူ မဖြစ်တော့ဘူးတဲ့၊ "အချိန်မရွေး ပြောင်းရမယ်၊ နေရာ ရွှေ့ရမယ်၊ အလုပ်အကိုင်လည်း ပြောင်းသင့်ရင် ပြောင်းရမယ်။" အခု ဒါ ဘဝထဲမှာ ဖြစ်နေတာကို ပြောတာနော်။ ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်း တော်တော် များများဆိုရင် အလုပ်အကိုင်တွေ တော်တော်ပြောင်းကုန်ပြီ။ မပြောင်းလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ စားဝတ်နေရေးနဲ့ ကုန်ဈေးနှုန်းတွေနဲ့ အမီလိုက် နေရတာကိုး။ တချို့ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်သွားလုပ်နေကြတယ်။

The ability to change and respond is crucial,

ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပြုပြင်နိုင်တဲ့ တုန့်ပြန်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းဟာ အင်မတန် အရေးကြီး တယ် နော်။

along with imagination and far-sightedness as pre-requisites for taking preventive action.

ရှေ့မှာ ဘာဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ကြိုပြီးတော့ မှန်းပြီးတော့ အခက်အခဲတွေရှိလာရင် ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုတာ ကြိုတင်ပြီးတော့ နည်းလမ်း ရှာရမယ်၊ ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ပြင်ထားရမယ်။ ရနိုင် သလောက်ပေါ့။ မှန်းနိုင်သလောက် မှန်းပြီးတော့ ရှာရမယ်။ စိတ်ကူး ကောင်းဖို့ လိုတယ်။ အမြော်အမြင်ရှိဖို့ အများကြီး လိုတယ်။

※※※

ဟန်ချက်ညီမှု

We are going to have to learn to sit at a table of life that has uneven legs.

(Table ဆိုတာ စားပွဲကို ပြောတာနော်။ leg ဆိုတာက စားပွဲရဲ့ခြေထောက်ကို ပြောတာ။ uneven ဆိုတာ အတိုအရှည် မညီ တာကို ပြောတာ။) စားပွဲခြေထောက်လေးချောင်းဟာ တစ်ချောင်းမှ အတိုအရှည် မညီလို့ရှိရင် ဘယ့်နှယ်နေမလဲ။ စားပွဲကြီးဟာ စောင်းပြီး တော့ ထိလိုက်တာနဲ့ လှုပ်မှာနော်။ အခု လူတွေရဲ့ဘဝဟာ အဲဒီစားပွဲ ကြီးနဲ့ တူတယ်။ ခြေထောက်တွေ တစ်ချောင်းမှ မညီဘူးနော်။ အဲဒီ စားပွဲပေါ်မှာ စားစရာတွေ တင်ထားတယ်။ ထိုင်စားတော့မယ်နော်၊ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ အင်မတန် သတိထားမှရမယ်။ သတိမထားလို့ ရှိရင် ထိလိုက်ရင် လှုပ်သွားမယ်။ စောင်းသွားလိမ့်မယ်နော်။

Those who are able to enjoy their food of life undaunted will possess the genetic, philosophical and strategic foundation for these times.

ဒီခေတ် ဒီအခါမှာ ဘဝဆိုတဲ့ထမင်းကို မကြောက်မရွံ့ မတွန့် မဆုတ် စားမယ့်သူတွေမှာ (ဘဝကို သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်သွားမယ့် သူ တွေမှာ) ပင်ကိုယ်ဉာဏ်လည်း အခြေခံကောင်း ရှိရမယ်။ အတွေး အခေါ်လည်း ရှိရမယ်။ ဒီခေတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း လုပ်နည်း လုပ်ဟန်တွေ နည်းလမ်းတွေကိုလည်း သေသေချာချာ ခိုင်ခိုင်မာမာ လေ့လာထားရမယ်။

ဒါကြောင့် အခုခေတ်၊ အထူးသဖြင့် လူငယ်တွေကို ပြောချင်တာ၊ ပေါ့ပေါ့နေလို့ မရတော့ဘူးနော်။ အစွမ်းအစတွေအများကြီး ထုတ်ရလိမ့်မယ်။ အကြံဉာဏ်တွေအများကြီး ထုတ်ရလိမ့်မယ်။ အလုပ်တွေကို အမျိုးမျိုး လုပ်ရလိမ့်မယ်၊ လုပ်ရမယ်။ အမျိုးမျိုး စမ်းပြီးတော့ လုပ် ကြည့်ရမယ်။ ပြီးမှ ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေတာလေး တွေ့ချင်တွေ့မယ်၊ အဲဒီအဆင်ပြေတာလေးနဲ့ တွေ့ရင်တောင်မှ “ဒီအလုပ်လေးနဲ့ ငါ တစ်သက်လုံး လုပ်ကိုင်စားသောက် သွားရလိမ့်မယ်”လို့ မမျှော်လင့်နဲ့ . . .၊ ပြောင်းသင့်ရင် ပြောင်းရဦးမှာ။

They will know that they can expect no ordered condition.

Ordered condition ဆိုတာက စည်းကမ်းတကျလေး ဖြစ် နေတဲ့ အခြေအနေနော်။ ပုံမှန်လေး ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီလို စည်းကမ်း တကျလေး ပုံမှန်လေး ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေမျိုးဟာ မျှော်လင့်လို့ မရတော့ဘူး။ They can expect no

ordered condition. စည်းကမ်းတကျ ပုံမှန်တကျ ဖြစ်နေတဲ့အခြေအနေမျိုးကို မျှော်လင့်လို့ မရတော့ဘူး ဆိုတာကို They will know သူတို့ သိလိမ့်မယ်တဲ့။ သိအောင် ပြောရ တော့မှာပဲနော်။ **မမျှော်လင့်တဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားနိုင်တဲ့သူမှသာ ဘဝကို အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်မယ်။ ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်ပညာ လုံ့လဝီရိယ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာကို စမ်းတဲ့ စာမေးပွဲပဲလို့ သဘောထား ပြီးတော့ ကိုယ့်အစွမ်းအစတွေကို အမြဲတမ်း မြှင့်တင်ရင်း နေသွားရမယ်။**

※※※

သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်

ဒါကြောင့် ဒုက္ခကြီးတို့ အလုပ်တွေ အင်မတန် များတယ်။ အခြေအနေတွေလည်းပဲ အပြောင်းအလဲတွေ အင်မတန် များတယ်။ ဘာဖြစ်လာမယ်ဆိုတာလည်း မပြောတတ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲစရာတွေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါမှာ ကြုံတဲ့နေရာမှာ ကြုံသလို သတိလေးနဲ့ကပ် ပြီးတော့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို မလုပ်ရင် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒီလို လုပ်ပြီးတော့ နည်းနည်းလေးဖြစ်ဖြစ် စိတ်အေးချမ်းမှု ကြည်လင်မှု ရအောင် နေသွားမှသာ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ရေရှည် နေသွားလို့ရမယ်။

ဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ သတိနဲ့ဉာဏ် ကြီးလာလို့ရှိရင် "ငါ့ဘဝမှာ ဘာအရေးအကြီးဆုံးလဲ"ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အခု အင်မတန် စိတ်ရှုပ်နေတဲ့ ဒုက္ခကြီးတွေဟာ ဘာဖြစ်လို့ စိတ် ဒီလောက်ရှုပ်သလဲ၊ သိလား။ **အရေးကြီးတာကို အရေးကြီးတာမှန်း လည်း မသိဘူး၊ အရေးမကြီးတာကို အရေးမကြီးတာမှန်းလည်း မသိဘူး။ မသိဘဲနဲ့ အရေးမကြီးတာတွေရော၊ အရေးကြီးတာတွေရော ရောလိုက်ပြီးတော့ "အားလုံးကိုပဲ အရေးကြီးတယ်" ထင်နေကြလို့ ဒီလောက် စိတ်ရှုပ်ပြီးတော့ ဒီလောက် စိတ်ပင်ပန်းနေတာပါ။**

အလုပ်ကိစ္စတွေကို သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ နက်နက်နဲနဲ သုံးသပ်ကြည့်တတ်လာရင် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အရေးကြီးတာမှန်း သိသွားလိမ့်မယ်။ အရေးမကြီးတာကို အရေးမကြီးတာမှန်း သိသွားလိမ့် မယ်နော်။ အဲဒီတော့ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စလောက်နဲ့ အသေးအမွှားလေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ခဏခဏ စိတ်ဆင်းရဲ မခံတော့ဘူး။ အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ emotionally invest မလုပ်တော့ဘူး။

※※※

အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာ

ခုတော့ ဟိုဒကာကြီးကို ပြောချင်တယ်နော်။ ဦးဝင်းမြင့်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သောကများနေရင် စာရွက်လေးတစ်ရွက် ယူပြီးတော့ ငါ ဘယ်ကိစ္စတွေနဲ့ သောကများတယ်ဆိုတာကို နံပါတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅၊ ၆၊ ၇၊ ၈၊ ၉၊ ၁၀၊ ထိုးပြီးတော့ ရေးချကြည့်စမ်းပါ။ ရေးချပြီးတော့ ပြန်စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ဒီကိစ္စတွေအတွက်နဲ့ ငါ စိတ် ဆင်းရဲနေခဲ့တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ၊ ပူနေတာ ဘယ်လောက် ကြာပြီလဲ။ ဒီကိစ္စကို အဆင်ပြေအောင် ငါ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ လုပ်ရင်ရမလဲ၊ ဘယ်သူနဲ့ တိုင်ပင်ရင်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုပြောလိုက်ရင် အဆင်ပြေသွားမလဲ၊ နည်းလမ်း ရှာလိုက်ပါ။ ထပ်ခါတလဲလဲ မပြီးနိုင်အောင် တွေးနေတာက ပိုပြီးတော့ အင်အားကို ကုန်ခန်းသွားစေတယ်နော်။

မတွေးလို့ မဖြစ်ဘူး၊ တွေးတယ်။ တွေးမိတဲ့အခါမှာ ရေးချလိုက် ပြီးတော့ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စ အခန်းကဏ္ဍ(၂) ခု ထားပါနော်။ ထားပြီးတော့ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စကို အရေးမကြီးတဲ့ ဘက်ကို ပြောင်းပေးလိုက်ပါ။ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို အရေးကြီးတာမှန်း သိပြီးတော့ ဦးစားပေးပြီးတော့ သူ့ကို သေသေချာချာ လုပ်လိုက်ပါ။

ဒီလို အရေးမကြီးတာနဲ့ အရေးကြီးတာကို ခွဲနိုင်ရင်ကိုပဲ နည်းနည်း စိတ်သက်သာရာ ရသွားပါလိမ့်မယ်နော်။ တချို့ကိစ္စတွေဟာ ကိုယ်က ထိုင်တွေးနေတာနဲ့ပဲ ပိုပင်ပန်းနေတာပါ။ ထလုပ်လိုက်ရင်လည်း ပြီးသွားတာပါပဲ။ အဲဒီတော့ လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့ကိစ္စကို ချက်ချင်းထပြီးတော့ လုပ်လိုက်ပါ။ ပြီးသွားရင် သူ့ကို ခေါင်းထဲမှာ ထားစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဒါ ပြီးသွားပြီ။ ရှင်းသွားပြီ။ ခေါင်းထဲက ထုတ်လိုက်တော့နော်။

ပြဿနာဟာ နေ့တိုင်း တွေ့ရမှာပါ။ ပြဿနာကို ဖြေရှင်း နေရတာဟာ ဘဝမှာ ပုံမှန်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ပဲ။ ပြဿနာကို ကြောက်ပြီးတော့ တွေးပြီးတော့ စိတ်ညစ်နေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်း ရှိသလောက်၊ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပါ။ ကိုယ် မျှော်လင့်သလောက်တော့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်တော့ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

နိုင်သလောက်ပဲ တာဝန်ယူပြီးတော့ လုပ်ပါ။ ပြီးရင် တစ်ခါတစ်ရံ မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် နေနိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ အချိန်ပြည့်ကြီး ပြဿနာတွေ ခေါင်းထဲမှာ သယ်မထားပါနဲ့။ ညနေဘက်ကျရင် စိတ် အေးအေးလေးနဲ့ မိသားစုနဲ့ ပြောစရာရှိတာ ပြောပြီးရင် တရားကို ထိုင်ဖြစ်အောင် ထိုင်ပါ။

အလုပ် ဘယ်လောက်များများ အချိန်ကို ရအောင်ယူလိုက်ပါ။

သတင်းစာတစ်စောင် ဖတ်တယ်ဆိုရင် နာရီဝက်လောက် အချိန်တွေ ကုန်သွားတယ်။ မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင် ဖတ်တယ်ဆိုရင် တစ်နာရီ နှစ်နာရီ လောက် အချိန်ကုန်ရင် ကုန်သွားမှာနော်။ သတင်းစာဖတ်ဖို့ အချိန် ရနိုင်ရင် တရားအားထုတ်ဖို့အချိန် ရနိုင်ရမယ်။

တရားကို နဲနဲကစပြီး အားထုတ်ပါ၊ ကြာလို့ရှိရင် တရားကပဲ ဆွဲခေါ်သွားပါလိမ့်မယ် နော်။ တရားအားထုတ်နေတဲ့သူအတွက် တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်ရအောင် တရားကပဲ အချိန်ရှာပေးပါလိမ့်မယ် နော်။

ကဲ...ခဏနားဦးမယ်နော်။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓုပါဘုရား။

※※※

သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်

ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ တစ်နေ့ကို ည (၁)နာရီ၊ မနက် (၁)နာရီ တရားထိုင်နိုင်တယ် ဆိုတာကိုက အမှန်တော့ တော်တော်ကြိုးစား လို့ပဲနော်. . .။ ဒါလောက် အချိန်ပေးနိုင်ဖို့ဆိုတာ တကယ်တော့ မလွယ်လှဘူး။

In meditation, regularity of practice is the most important factor of all.

တရားအားထုတ်တာမှာ၊ မှန်မှန်အားထုတ်ဖို့က အရေးအကြီး ဆုံးအချက် ဖြစ်တယ်။

It is good and necessary to give time to your medi-tation.

တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်ပေးတာ ကောင်းတယ်၊ အချိန်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်။

Be clear that by doing your meditation your whole efficiency will rise, you will feel better and be more effective. This is time you need to give to your self.

တရားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းနိုင်ရည်ဟာ တိုးလာမယ်၊ နေလို့ ပိုကောင်းမယ်၊ ပိုပြီး ထိရောက် မယ်။ ဒီအချိန်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပေးဖို့လိုတဲ့အချိန်ပဲ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုကိုယ် ပေးတဲ့ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်ပဲ။

အစမှာ အချိန်ပေးနိုင်ဖို့ဟာ မလွယ်ဘူး။ လူတွေမှာ လူမှုကိစ္စ တွေက အင်မတန် များကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လူက အားနေပေမယ့် စိတ်က မအားဘူး။ စိတ်က အမြဲတမ်း တွေးနေတယ်။ အလုပ် အစီ အစဉ်တွေ၊ တခြား မိမိမိသားစုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ကိစ္စတွေ အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေတာကိုး။

တရားကို အချိန်ပိုင်း အားထုတ်တာနဲ့၊ ရသမျှ တစ်နေ့တာလုံး သတိကပ်ပြီးတော့ နေတာနဲ့မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ အင်မတန် ကွာပါတယ်။ အခုန ပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာကိုပဲ ထပ်ပြီးတော့ ပြောရဦးမယ်ဆိုရင် ကျောင်းနေတဲ့ ဥပမာပေါ့၊ အင်္ဂလိပ်စာကို မြန်မာပြည်မှာ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေဟာ မူလတန်း ကတည်းက စပြီးတော့ သင်လာလိုက်တာ တက္ကသိုလ်ကနေ ဘွဲ့ရတဲ့အထိ အင်္ဂလိပ် စာနဲ့ထိတွေ့မှု

ရှိနေတယ်နော်။ အထိုက်အလျောက် အင်္ဂလိပ်စာတွေကို ဖတ်နေရတယ်၊ ကျက်မှတ်နေရတယ်၊ နားထောင် နေရတယ်နော်။

အဲဒီလို(၁၅)နှစ်လောက် အင်္ဂလိပ်စာကို သင်ပါလျက်နဲ့ သူများ ပြောတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားကို အထူးသဖြင့် အင်္ဂလိပ်စကားကို မိမိတို့ mother-tongue အနေနဲ့ ပြောနေကြတဲ့ အနောက်နိုင်ငံက အင်္ဂလိပ် တွေပြောတဲ့ စကားကို (သို့မဟုတ်) ရေဒီယိုက အသံလွှင့်တာတွေကို ကြားလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း နားမလည်နိုင်ကြဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ပြန်ပြောဖို့ ဆိုတာကျတော့ ပိုတောင် ခက်သွားတယ်။

ဒီလောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ အင်္ဂလိပ်စာကို သင်ခဲ့ပေမဲ့လည်း အင်္ဂလိပ်စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ကို စာအုပ်ဆိုင်မှာတွေ့လို့ "ဪ-ဒီစာအုပ်လေးက ကောင်းလိုက်တာ၊ ငါ ဝယ်ပြီးတော့ ဖတ်မယ်"ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးမျိုးဟာ ဖြစ်ဖို့မလွယ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီစာအုပ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒါ ဘာစာအုပ်မှန်း လည်းမသိဘူး၊ ဖတ်မယ်ဆိုရင်တောင်မှ "အင်း ငါ နားလည်ပါ့မလား" ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံဘူးနော်၊ ဖတ် ကြည့်ပြန်ရင်လည်း နားမလည်တာတွေက များနေတာကိုး။

အဲဒီလို အနောက်နိုင်ငံကရေးထားတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ အင်္ဂလိပ်စာတွေကို ယူဖတ်ပြီးတော့ သေသေချာချာ အဓိပ္ပာယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင်ရေးဖို့ကျ တော့လည်း ပိုတောင်ခက်သွားတယ်နော်။ ၁၅-နှစ်လောက်လုံးလုံး ထိတွေ့မှု ရှိနေပါလျက်နဲ့ ဒီလိုဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် တစ်ခုခုတော့ လွဲနေလို့ပဲ။ ဘာတွေ လွဲနေသလဲ၊ စဉ်းစားသင့်တယ်နော်၊ ဒါလေးကို အခြေခံပြီးတော့ စဉ်းစားလို့ သဘောပေါက်တယ် ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဒီသဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလေး သဘောပေါက် သွားနိုင်တယ်နော်။

※※※

ဘ၀ထဲကို ရောက်မှ

အဲဒီတော့ အင်္ဂလိပ်စာကို ကျောင်းမှာ ၁၅-နှစ်လောက် သင်ရ၊ ထိတွေ့ရပါလျက်နဲ့ ဖတ်တဲ့အခါမှာလည်း ချက်ချင်း နားမလည်ဘူး၊ သဘောမပေါက်ဘူး။ ပြောဖို့ဆိုတာလည်း သွက်သွက် လက်လက် မပြောနိုင်၊ သူများ သွက်သွက်လက်လက် ပြောသွား တာကိုလည်း ချက်ချင်း သဘောမပေါက်နိုင် နားမလည်နိုင်တာဟာ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒီအင်္ဂလိပ်စာဟာ ဘ၀ထဲကို မရောက်လို့ပဲ။

အကယ်၍ ကလေးတစ်ယောက်က၊ အလယ်တန်း ကလေး တစ်ယောက်က တတ်နိုင်သလောက် အိမ်မှာလည်းပဲ အင်္ဂလိပ်စကား ပြောမယ်၊ အင်္ဂလိပ်လို ရေးမယ်၊ အင်္ဂလိပ်လို တွေးမယ်၊ အင်္ဂလိပ်လို ပြောတဲ့ အရပ်သုံးစကားတွေကို နေ့စဉ် သွားလာလုပ်ကိုင်နေတဲ့ ကိစ္စ တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြားနေရမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ နားလည် လာလိမ့်မယ်နော်။ ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်လာလိမ့်မယ်။

ဒီတော့ ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ဘ၀ထဲကိုရောက်မှပဲ တကယ် ထိရောက်မှုရှိတယ်၊ တကယ် လေးနက်မှုရှိတယ်။ အဲဒီလိုပဲ တရား အားထုတ်တာလည်း ဘ၀ထဲကိုရောက်မှပဲ တကယ်ထိရောက်မှုရှိတယ်။ နည်းနည်းလောက်ကလေး အချိန်ပေးပြီးတော့ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် လုပ်သလောက်တော့ အကျိုးရှိတယ်နော်၊ လုံးလုံး အကျိုးမရှိဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။ ဒါကိုတော့ အလေးအနက် ထပ်ပြီးတော့ ပြောချင်ပါတယ်။ မတော်တဆ ဒီလိုလုပ်တာ အကျိုးမရှိဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက် လွဲ သွားမှာလည်း စိုးတယ်နော်။ ကျောင်းတွေမှာ အင်္ဂလိပ်စာသင်တာလည်း အထိုက်အလျောက်တော့ အကျိုးရှိပါတယ်။ နည်းနည်းပါးပါး နားလည် မယ်၊ တကယ် မကျွမ်းကျင်တာ တစ်ခုပဲ။

အဲသလိုပဲ တရားအားထုတ်တာကိုလည်း နာရီပိုင်းနဲ့ ပိုင်းခြားပြီး တော့ (သို့) တစ်ခါတလေ ရက်အားတဲ့အခါမှာမှ အားတဲ့ရက်ကလေး (၄-၅)ရက်လောက်၊ တစ်ပတ် (၁၀)ရက်လောက် စသည်ဖြင့် အဲဒီလို ရက်ပိုင်းပြီးတော့ အားထုတ်တာ အထိုက်အလျောက်တော့ အကျိုးရှိပေမဲ့ ဘ၀ထဲကို တကယ်မရောက်ဘူး။ ဘ၀ထဲကို တကယ်မရောက်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အားထုတ်တုန်းမှာတော့ ခဏလောက် စိတ်ကြည်လင် မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ အထိုက်အလျောက် အသိဉာဏ်နက်နဲမှုကို ရပေမဲ့ ကိုယ့်ဘ၀ထဲ ပြန်ရောက်သွားတဲ့အခါ အလုပ်တွေရှုပ်ပြီးတော့ အဲဒီ စိတ်ကြည်လင်မှုတွေဟာ ပြန်ပြီးတော့ မှေးမှိန်သွားတတ်တယ်။

※※※

အလုပ်နဲ့ အပြောညီမှ

ပြီးတော့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုပေမဲ့လည်း စိတ်ရဲ့ မူလ သဘောထားလေးတွေက အခြေခံကျကျ ပြောင်းမသွားဘူး။ တချို့ပြော ကြတာ ကြားဖူးမှာပါ၊ "တရားအားထုတ်တယ်သာ ဆိုတယ်၊ ဒေါသ ကလည်း ကြီးလိုက်တာ"၊ အဲဒါကတော့ အများဆုံး အပြောခံနေရ တာနော်။ နဂိုထဲက ဒေါသကြီးတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် တရားလည်း အားထုတ်တယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါအပြောခံရဖို့ သေချာပြီ။ "သြော်-ပြောတော့လည်း တရားစကားပဲ၊ ဒေါသကလည်း ကြီးလိုက်တာ"။ အဲဒါ ပြောတဲ့လူ အပြစ်မဟုတ်ဘူးနော်၊ ပြောတဲ့လူကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုလျက်နဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ဒေါသကြီးနေတာလဲ။ အဲဒါ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က တာဝန် ယူထားခဲ့တာနော်။ ဒီတရားအားထုတ်လို့ရှိရင် လောဘလည်း နည်းသွားမယ်၊ ဒေါသ၊ မောဟလည်း နည်းသွားမယ်၊ မာနတို့ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဥဒ္ဒစ္စတို့ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ ထိုင်းမှိုင်းမှုတို့ ဒါတွေ ပျောက်သွားမယ်၊ ကင်းသွားမယ်လို့ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူပြီးတော့ ဟောကြားထားပါလျက်နဲ့ တရား အားထုတ်တဲ့သူ တွေမှာ ဒေါသကြီးလိုက်တာ၊ အဲဒီလို အပြောခံရတာ ပြောတဲ့သူ အပြစ်မဟုတ်ဘူး။ အပြောခံရတဲ့လူကလည်း တရား အားထုတ်ပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေဟာ သိသိသာသာ ထူးမလာ ဘူးဆိုရင် ကိုယ်တိုင် လုပ်တာလည်း တစ်ခုခု လွဲနေလို့ပဲ။ အဲဒီတော့ ဘုရားဟောတာက မလွဲဘူးနော်၊ အင်မတန် စေ့စပ်တာ၊ ဘာမှ မကျန် ရအောင်ကို ထောင့်က စေ့နေတာပဲ။

ဒါကြောင့် ဘုရားဟောပါဠိတော်ကို နည်းနည်းလေး အခြေခံ ပြီးတော့ တကယ်ဘုရားအလိုတော်ကျ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘဝထဲ ရောက်အောင် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လို လုပ်သင့်သလဲဆိုတာ လေးကို ထပ်ပြောပြချင်တယ်။ ပြောတော့ ပြောပြီးသားပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ထပ်ပြောပြချင်တယ်။ ဘုရားဟောပါဠိတော် အစဉ်ကတော့ တစ်မျိုးရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဘုန်းကြီးကတော့ နေ့စဉ်ဘဝ စတဲ့နေရာက စပြီး ပြောပြမယ်နော်။

※※※

မင်္ဂလာရှိသောနံနက်ခင်း

မနက် နိုးနိုးချင်း ဘုရားဟောထဲမှာ ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုတော့ "ဇာဂရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ"- လို့ဟောထားတာ ရှိတယ်။ ဇာဂရိတေ- နိုးတဲ့အချိန်မှာ၊ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ-သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာ ကို သိပြီးတော့ နေလိုက်ပါ။

အဲဒီတော့ နိုးနိုးချင်း သတိကပ်ရတော့မှာနော်။ တရားအား ထုတ်တယ်ဆိုတာ အဲဒီအချိန်က စ ရတာပဲ။ အများ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် ကတော့ မနက်အိပ်ရာက ထတယ်။ အိပ်ချင်မူးတူးနဲ့ပဲ နိုးပြီးတော့ အိပ်ချင်မူးတူးနဲ့ပဲ မျက်နှာသွားသစ်တာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ အိပ်ချင်တာလေးက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြေသွားမယ်နော်။ တချို့က အရင်နေ့ကလည်း အလုပ်အကိုင် ပင်ပန်းထားတယ်၊ ညတုန်းကလည်းပဲ အိပ်တာ နည်း နည်းနောက်ကျသွားတယ်ဆိုရင် မနက်အိပ်ရာထတဲ့အချိန်မှာ အိပ်ရေးက မဝသေးဘူး။ မထ မဖြစ်လို့သာ ကုန်းရုန်းပြီးတော့ ထလိုက်ရတယ်၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှု၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုက မပြေသေးဘူး။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ မျက်နှာသစ်ပြီး ဘုရားရှိခိုးမယ်၊ မေတ္တာပို့မယ်၊ တချို့လည်း ပုတီးလေးဘာလေး စိပ်တယ်၊ ပြီးရင် စားသောက်ပြီးတော့ ရုံးသွားကြတယ်။

တချို့ကျတော့ ဘယ်လောက်အလုပ်များသလဲဆိုရင် "ဘုရားကို ဦးသုံးကြိမ်ချဖို့တောင်မှ အချိန်မရဘူး ဘုရား"တဲ့ ...ဒါ သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြောတာနော်။ အဲဒီလောက်ထိအောင် အလုပ်များတဲ့ လူလည်း ရှိတယ်နော်။ "ဘုရားကို တပည့်တော်တို့ ဆွမ်းတော် မတင်နိုင်ဘူး"တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ "ဆွမ်းတော်တင်ရမယ့်အချိန်မှာ တပည့်တော်တို့က အိမ်မှာ မရှိတော့ဘူး။ ရုံးရောက်နေပြီ၊ အလုပ်ကို ရောက်နေပြီ၊ အဲဒီတော့ ပန်းသီးကလေး တစ်လုံးနဲ့ သောက်တော်ရေလေး တစ်ခွက်၊ ဒီလောက်ပဲ၊ အဲဒါတောင်မှ ညဦးကတည်းက တင်ထား ရတာ"တဲ့။ "မနက်ကျရင် မေ့သွားမှာစိုးလို့" တဲ့ ...နော်။ ဘဝက ဘယ်လောက် ထိအောင် အလုပ်များနေသလဲဆိုတာ ကြည့်ဦး "ကိစ္စ များမြောင် လူတို့ဘောင်" ဆိုတာ ဟုတ်တာပဲ။ "ဃရာဝါသော ဗဟုကိစ္စော" "အိုးအိမ်ထောင်နဲ့ နေရတာဟာ အမှုကိစ္စ အင်မတန် များတယ်"တဲ့။

သို့သော် အဲဒီလိုအမှုကိစ္စများတဲ့ ကြားထဲကပဲ အခုလို နိုးနိုးချင်း သတိလေးကပ်ပြီးတော့ ခဏလောက် နေလိုက်မယ်ဆိုရင် နိုးတဲ့အချိန်က စပြီးတော့ သတိလေးနဲ့နေတဲ့အကျင့် ရသွားမယ်။ နိုးတာနဲ့ အလုပ်ကိစ္စ ကိုတွေးပြီးတော့ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု၊ ပူလောင်မှု၊ ချောက်ချားမှု မဖြစ် တော့ဘူး။ ပြီးရင် သတိလေးကပ်ပြီးတော့ မျက်နှာသစ်မယ်၊ ကိုယ်လက် သန့်စင်မယ်၊

ဘုရားရှိခိုးမယ်ပေါ့နော်။ အဲဒီလို ကိုယ်ရဲ့ တစ်နေ့တာကို မနက်စောစောစီးစီး သတိလေးကပ်ပြီး နေလိုက်တာနဲ့ စလိုက်ရတာဟာ အလွန်ကောင်းတာပါပဲ၊ သိပ် မင်္ဂလာရှိတာပဲ။ အင်မတန် မြင့်မြတ်တာပဲ။ ဒါ ဘုရားအလိုတော်အတိုင်း နေသွားတာနော်။

First thing in the morning is an excellent time. The house and atmosphere are generally quiet and conducive to meditation.

မနက်စောစော ပထမဦးဆုံး တရားထိုင်ရတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ အိမ်ဟာလည်း တိတ်နေတယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း အတော်အသင့် တိတ်နေတယ်။

Meditating at the same time each day is a great advantage. Having a routine makes getting it done far more reliable.

အချိန်မှန်မှန် နေ့စဉ် တရားထိုင်တာ တော်တော် အကျိုးများတယ်။ ပုံမှန် လုပ်နေကျ ဖြစ်သွားရင် လုပ်ဖြစ်သွားဖို့ ပိုပြီးသေချာတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် နောက်မှထိုင်တော့မယ်ဆိုပြီး အချိန်ရွှေ့တာနဲ့ပဲ မထိုင် ဖြစ်တာက များလာတတ်တယ်။

Meditating in the same place each day is another helpful device. That place will start to take on an association with meditation. Just as you expect to go to sleep when you go to bed, so you will expect to meditate when you go to this place.

တရားထိုင်နေကျနေရာမှာ နေ့စဉ် တရားထိုင်တာဟာလည်း အထောက်အကူ နောက်တစ်မျိုး ရတယ်။ အဲဒီနေရာဟာ တရားထိုင် တာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိသွားတယ်။ အိပ်ယာထဲရောက်ရင် အိပ်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီး အိပ်ပျော်ဖို့ပဲ မျှော်လင့်သလို တရားထိုင်နေကျ နေရာကိုရောက်ရင် စိတ်က တရားထိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီးတော့ တရားထိုင်ဖို့ပဲ မျှော်လင့်တယ်။ တခြားကိစ္စလုပ်ဖို့ မမျှော်လင့်တော့ဘူး။

Once you practice you will feel meditation has an important ongoing place in your life.

တရားထိုင်တာ အလေ့အကျင့် နဲနဲရသွားရင် တရားထိုင် တာဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ အရေးပါတဲ့အရာ အမြဲလုပ်ရမယ့် အရာလို့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရမယ်။

ဒါကြောင့် မနက်တိုင်း အချိန်မှန်မှန် တရားထိုင်တဲ့အကျင့်ကို

လုပ်ထားလိုက်ပါ။ တချို့ မနက်တိုင်း ကော်ဖီမသောက်ရရင် မနေနိုင်ဘူး။ အဲသလိုပဲ တရားမထိုင်ရရင် မနေနိုင်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ တရားထိုင်ပြီး စိတ်အေးချမ်းသွားပြီးမှ တခြားကိစ္စတွေကို စဉ်းစားတယ်။

※※※

သတိလေးနဲ့ စားကြည့်စို့

နောက်တစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင် မနက်ခင်း စားရသောက်ရတော့မယ်နော်။

"အသိတေ ပိတေ သာယိတေ ခါယိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ" တဲ့။ "စားတုန်း သောက်တုန်း ဝါးတုန်း မျိုတုန်းမှာ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ သိပြီးတော့မှ ပြုပါ"တဲ့။ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ သိပြီးတော့ ပြုလို့ရှိရင် တရားအားထုတ်တာပဲ။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဖြစ်နေတာကို သိနေတာကို ပြောတာပဲ။ သူ့ဟာသူ ဖြစ်နေတာတွေကို သတိလေးနဲ့ သိပြီးတော့ နေလိုက်တာပဲ။ Meditation is paying attention. ဘာကိုမှ တမင်တကာ ဖြစ်အောင် လုပ်ယူနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စားတုန်းမှာလည်း သတိလေးနဲ့ စား၊ သောက်တုန်းမှာလည်း သတိလေးနဲ့ သောက်ရမှာ။

ဘယ်ကနေစ,မလဲဆိုရင် မနက်နိုးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ဗိုက်ထဲမှာ ဆာနေပြီ၊ စားချင်တယ်။ မျက်နှာသစ်ပြီးတာနဲ့ ကော်ဖီတစ်ခွက်သောက်ချင်တယ်။ အဲဒီ ဆာလောင်နေတဲ့ ဝေဒနာခံစားမှုကို အရင်ဆုံး သိရမှာပဲ။ သူက အရင်စဖြစ်နေတာကိုး။ ဆာလောင်တဲ့ ဝေဒနာကို သိတဲ့အခါမှာ စားချင်တဲ့စိတ်လည်း ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီ စားချင်တဲ့ စိတ်ကိုလည်းပဲ သိနေရဦးမှာပဲ။ ဆာလောင်နေတယ်၊ စားချင်တယ်၊ ကော်ဖီ သောက်ချင်တယ်၊ မုန့်စားချင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင် ရတာဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်မိသားစု တစ်ယောက်ယောက်က ပြင်ဆင်ပေးတာ ဖြစ်စေ၊ ဒကာမကြီးတွေဆိုရင် ကိုယ်တိုင် ပြင်ဆင် ရတာပဲ၊ ဒကာကြီးတွေ ဆိုရင်တော့ ဒကာမကြီးတွေ ပြင်ဆင်ပေးတာကို စားရတာကိုး။ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒကာမကြီးတွေအနေနဲ့ စားရေးသောက်ရေးကို ပြင်ဆင်နေရတာဆိုတော့ ရေနွေးအိုး တည်နေ တာကိုလည်း သိပြီးတော့ လုပ်ပါ။ မုန့်တို့ဘာတို့ မီးကင်တယ်ဆိုရင်လည်း သိပြီးတော့ လုပ်ပါ။ သိပြီးတော့ လုပ်နေရင် သတိရှိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် တရားအားထုတ် ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

ဒကာကြီးတွေကတော့ စားပွဲပေါ်မှာ ပြင်ပြီးတဲ့အချိန်ကျမှပဲ အဆင်သင့်လေး ထိုင်စားရတာကိုး။ အဲဒီအချိန်မှာလည်း အစား အသောက်ကို မြင်တဲ့အချိန်က စပြီးတော့ အဲဒီ အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်ပုံကို သတိလေး ထားလိုက်ရမှာနော်။ မြင်လိုက်ရင် စားချင်စိတ် ပိုဖြစ်လာတယ်။ အနံ့ရလို့ ရှိရင်လည်းပဲ စားချင်စိတ်က ပိုဖြစ်လာတယ်။ တချို့များ ဆာလွန်းလို့ ကုလားထိုင် ပေါ်မှာတောင် မထိုင်ရသေးဘူး၊ (သို့မဟုတ်ရင်လည်း) ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ရမယ်ဆိုရင် ကြမ်းပြင်ပေါ် မရောက်သေးဘူး၊ လက်က အရင် လှမ်းယူလိုက်ပြီး ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်ပြီ။ အလုပ်များလို့လည်း

ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပေါ့နော်။ အဲဒီလို ထိုင်တဲ့နေရာတောင် မရောက်သေးဘူး၊ လက်က အရင်လှမ်းယူပြီး ပါးစပ်ထဲကို ခွံ့လိုက်ပြီ၊ နောက်မှ သတိလက်လွတ်နဲ့ စားပွဲကုလားထိုင်ကို ဖြုန်းခနဲဆွဲပြီးတော့ အတင်း သတိလက်လွတ်နဲ့ ပစ်ပြီးတော့ကို ထိုင်ချလိုက်တော့တာပဲ။

အဲဒီလို မလုပ်ဘဲနဲ့ ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ဆာလောင်တာကို သိနေတယ်၊ စားချင်တာကို သိနေတယ်၊ အစားအသောက်ကို မြင်တာ ကို သိတယ်၊ အဲဒီအစားအသောက်ရဲ့ အနံ့ကို ရတယ်၊ ကော်ဖီဆိုရင် အနံ့ကို အဝေးကြီးက ရနေတာပဲ၊ ပေါင်မုန့်တို့ဘာတို့ မီးကင်တယ် ဆိုရင်လည်း အနံ့ကို အဝေးကြီးကနေ ရတာပဲ၊ အဲဒီအနံ့ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကိုလည်း နည်းနည်းလေး သိလိုက် ဖို့။ သိပြီးမှ ကိုယ်ထိုင်ရမယ့်နေရာမှာ သတိနဲ့ထိုင်ပြီးတော့ အစား အသောက်ကို သတိလေးနဲ့ လက်က လှမ်းယူလိုက်တယ်၊ သိပြီးတော့ ပါးစပ်ထဲကို ခွံ့လိုက်တယ်။

နေ့စဉ် အလုပ်များတဲ့ကြားထဲက ဒီလောက်ကြီးလုပ်လို့ ဖြစ်ပါ့ မလားလို့ တချို့က တွေးတော့မှာနော်။ အခုလောက်ပြောတယ် ဆိုရင်ကိုပဲ “တပည့်တော်တို့က အလုပ်က အင်မတန်များတယ်၊ အမြဲတမ်း (rush) သုတ်သီးသုတ်ပျာ လုပ်နေရတာ၊ အဲဒီလောက်ကြီး ကတော့ လုပ်ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်တယ်”လို့ တွေးချင် တွေးနေမယ် နော်။ အစမှာသာ ခက်တာပါ၊ နောက်ပိုင်းကျတော့ စိတ်ရဲ့ သိမှုက အင်မတန် လျင်မြန်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် လူက လုပ်သွားတာ ဘယ်လောက်ပဲ မြန်နေပေ့စေ၊ သိတာက အကုန်လုံးကို မီအောင် လိုက်ပြီးတော့ သိနေတယ်။ ဒါကြောင့် အစမှာ လုပ်တာက ရှေ့ကသွား ပြီးတော့ သိတာက နောက်ကျနေတတ်တယ်။ အဲဒါကို စိတ်မပျက်ဖို့ ကြိုတင်ပြီးတော့ သတိပေးချင်တယ်နော်။

အဲဒီလိုပဲ သတိရတိုင်း သတိရတိုင်းရတဲ့ နေရာကနေစပြီးတော့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အမူအရာတွေကို၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လိုက်သိပါ၊ စိတ်ကလည်းပဲ လုပ်တဲ့ကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စဉ်းစားတာ ဖြစ်ချင် လည်း ဖြစ်မယ်။ တစ်ခါတလေ လက်က အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေပေမဲ့ စိတ်က နောက်တစ်ခုကို တွေးနေတာ၊ တခြားကိစ္စတွေကို တွေးနေတာ ဖြစ်ချင်လည်းဖြစ်မယ်။ အဲဒီစိတ်က တွေးတာကိုလည်းပဲ လိုက်သိလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုသိပြီးတော့၊ ခုန စားတဲ့ကိစ္စကို ပြန်ပြောမယ် ဆိုရင်၊ အဲဒီ စားတဲ့နေရာမှာ ထိုင်ပြီးတော့ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ယူပြီး ပါးစပ်ထဲကို ထည့်မယ်၊ ကိုက်လိုက်မယ်၊ ဖြတ်လိုက်တယ်၊ ပေါင်မုန့်ဆိုရင် ပါးစပ်ထဲထည့်ပြီးတော့ တစ်ကိုက်စာ သွားနဲ့ဖြတ်ချ လိုက်တယ်၊ ဖြတ်ချပြီးတော့ ပါးစပ်ထဲမှာ ဝါးတယ်၊ ဝါးရင်းနဲ့ပဲအရသာ ပိုပြီးတော့ သိလာတယ်၊ ပါးစပ်ထဲရောက်ရောက်ချင်း အရသာ နည်း နည်းတော့ သိတယ်၊ သို့သော်

ဝါးလိုက်တဲ့အခါကျမှ အရသာက ပိုပြီးတော့ သိလာတယ်။ အဲဒီအရသာတွေ ပြောင်းသွား တာကိုပါ သတိလေးနဲ့ သိပြီးတော့ လုပ်ရမှာနော်။

※※※

ဖြစ်စဉ်တွေ သိစေဖို့

အစားအသောက် တစ်ခုဟာ ပါးစပ်ထဲရောက်တဲ့အချိန်နဲ့ ဝါးလို့ ညက်သွားတဲ့အချိန်မှာ အရသာပေါ်တာချင်း မတူဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မတူတာလဲ၊ အကြောင်းကတော့ အများကြီးရှိတယ်။ တစ်ခုလောက် များ ပြောနိုင်မလား။ ဝါးလို့မညက်ခင်မှာ အတုံးလိုက်ဆိုတော့ သူက လျှာထဲမှာရှိနေတဲ့ cells တွေနဲ့ reaction က နည်းနေတယ်၊ အဲဒီ အတုံးကလေးတွေကို ကြေအောင် ဝါးလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ပါးစပ်က ထွက်လာတဲ့ saliver သွားငန်ရည်နဲ့ ပေါင်းစပ်သွားတာကိုး၊ အဲဒီ သွားရည်က enzymeပဲ၊ enzymeဟာ အစားအသောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ reaction ဖြစ်တယ်၊ အထူးသဖြင့် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ပါလို့ရှိရင် အဲဒီကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ reaction ဖြစ်ပြီးတော့ သူက ချက်ချင်း break down ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီတော့ အစာခြေမှုဟာ ပါးစပ်ထဲက စတာနော်။

သွားနဲ့ ဝါးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အတုံးကြီးကြီးကို အတုံး သေးသေး ဖြစ်အောင် လုပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ပါးစပ်ထဲက သွားရည်နဲ့ ရောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် chemical reaction ဖြစ်လာပြီ။ အဲဒီ chemical reactionဖြစ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့ရဲ့ အချိုဓာတ်က ပြောင်းလာပြီ။u ပြီးတော့ အတုံးလိုက်တုန်းက လျှာတစ်ခုလုံးကို မထိနိုင်သေးဘူး။ ကြေအောင် ဝါးလိုက်တော့ ပါးစပ်ထဲမှာ နှံ့သွားတာပဲ၊ နှံ့သွားတော့ အရသာကို ပိုသိလာတယ်။ အဲဒီ အရသာကိုပါ သိပြီးတော့ စားလိုက်မှ မျိုချတဲ့အခါမှာလည်း လည်ချောင်းထဲကို လျှောဝင်သွားတယ်။ သတိထား ကြည့်ပါ၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် သိနိုင်သလဲလို့။ အထူးသဖြင့် ရေခဲ ရေအေးအေးလိုဟာမျိုး သောက်လို့ရှိရင် ဗိုက်ထဲရောက်တဲ့ထိအောင် အေးသွားတာကို သိတယ်နော်။

အဲဒီတော့အမြဲတမ်းကြီး မသိနိုင်တောင်မှ တစ်ခါတစ်ရံလောက် ဖြစ်စေ ပိုပြီးတော့ သတိထားပြီးတော့ ကြည့်လိုက်ပါ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ process ကို အများကြီး သိဖို့လိုတယ်။ လူဟာ ပြင်ပကို သိပ်စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကျတော့ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းသလို ဖြစ်သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို စိတ်ဝင်စားတဲ့နေရာမှာလည်း အထူးသဖြင့် မျက်နှာလောက်ပဲ စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဒါကိုပဲ ပြုပြင်နေ တာနော်။ လူ မမြင်ရတဲ့အပိုင်းကျတော့ အရေးမကြီးသလိုပဲ မေ့ထား ကြတယ်၊ အဲဒီလို မဖြစ်သင့်ဘူး။

အဲဒီလို အစားအသောက်ကို သတိနဲ့စားလို့ရှိရင် သတိကောင်း လာတဲ့အတွက်ကြောင့် လိုတာထက်လည်း ပိုမစားဖြစ်ဘူး။ အဲဒါပထမ ဦးဆုံးရတဲ့ အကျိုးပဲ။ သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ လိုတာထက် ပိုစားမိတတ်ကြတယ်။ လူတိုင်းတော့ မဆိုလိုပါဘူး။ သတိနဲ့စားလို့ရှိရင် လိုသလောက် စားပြီးတဲ့အခါမှာ

တော်ချင်လာတယ်၊ အလိုလို တော်ချင် လာတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဟာသူ ပြောလာတယ်၊ ဒါလောက်ဆို တော်ပြီ။

※※※

ကြာလာရင် sensitive ပိုဖြစ်လာရော

နောက်တစ်ချက်ကလည်း sensitive ပိုဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ် စားတဲ့ အစားအစာဟာ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ မသင့်တော်ဘူး ဆိုရင် စားနေရင်းနဲ့ကို သိတယ်။ ဒီဟာကျန်းမာရေးနဲ့ မသင့်တော် ဘူး။ လုပ်ခါစမှာတော့ ဒီလောက်ကြီး senstitive ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာ နော်၊ ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါ sensitive ဖြစ်လာတယ်။

တချို့ဒကာတွေ နေ့စဉ်ပဲ သူတို့ သတိနဲ့ နေကြထိုင်ကြ စားကြသောက်ကြတာ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း ပြောလာတယ်၊ အစား အသောက်တစ်ခု ပါးစပ်ထဲရောက်တာနဲ့ မတည့်ရင် မတည့်မှန်း သိတယ်-တဲ့။ တချို့ ဘယ်လောက် sensitive ဖြစ်သလဲဆိုတော့ အနံ့ရတာနဲ့ အဲဒီအနံ့နဲ့ကိုပဲ reaction ဟာ ဖြစ်လာပြီ၊ "ဒီအစား အသောက်ဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်ဘူး" ဆိုတာကို သိတယ်၊ မစားတော့ဘူး။

ရာသီဥတုကို လိုက်ပြီးတော့လည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်က ပြောင်းတတ်တာကိုး။ ဆောင်းရာသီမှာဆိုရင် ကယ်လိုရီ များတာကို စားရတယ်၊ နွေရာသီကျတော့ ကယ်လိုရီနည်းတာကို စားရတယ်။ ကယ်လိုရီများတာက ဘာတုံးဆိုတော့ အဆီ၊ အသား၊ ထောပတ်၊နို့၊ ဝက်သားတို့ ဝက်အဆီတို့ဆိုတာ ကယ်လိုရီ အင်မတန် များတာပဲ။ တစ်ဂရမ်ကို (၉၊ ၁၀) ကယ်လိုရီလောက်ရှိတယ်။ ရိုးရိုး ဟင်းသီးဟင်းရွက်တို့ ဘာတို့ဆိုရင် တစ်ဂရမ်ကို တစ်ကယ်လိုရီလောက် ရှိမယ်လို့ ထင်တယ်။ အင်မတန် ကယ်လိုရီ နည်းပါတယ်။

အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တဲ့သတိ အားကောင်းလာတဲ့သူဟာ ဒီအစားအသောက် စားရာမှာတောင်မှ ပုံသေကြီး မှတ်ထားပြီးတော့ မစားဘူး။ စားနေရင်းနဲ့ ဒီအစားအသောက်နဲ့ ဒီလျှာနဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ဗိုက်ထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်ပုံနဲ့ စိတ်ရဲ့ reaction ကို ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်က သိပ် sensitive ဖြစ်တယ်။ တော်တော် သိသာ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေက mindfull မဖြစ်ဘူး။ သတိမရှိတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်က ပြန်ပေးနေတဲ့ feed back တွေကို မယူဘူး။

အဲဒီတော့ အင်မတန် sensitive ဖြစ်လာတဲ့ ဒကာကြီးတွေ ဆိုရင် ရာသီဥတု ပြောင်းသွားရင် နဂို သူ စားနေကျအရာကို စားလို့ မရတော့ ဘူး။ ပြည့်စုံအောင် ပြောမယ်ဆိုရင် သူ့ဇနီးက"အော်-ပြီးခဲ့တဲ့လက ဒီအစားစာကို သူ တယ်ကြိုက်တယ်ကိုး" ဆိုပြီးတော့ အဲဒီ အစားအစာကို ကျကျနန ချက်ပြုတ်ပြီးတော့ သူ့ကို ကျွေးတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တရားအားထုတ်တဲ့ ဒကာကြီးကတော့ သူ့ခန္ဓာကိုယ် လိုအပ်ချက်က ပြောင်းနေပြီ၊ ပြောင်းနေတော့

အဲဒီအစားအစာကို သူ ဟက်ဟက်ပက်ပက် မစားဘူး။ မစားတော့ ဒကာမကြီးက ရန်ဖြစ်ရော၊ "ဟိုတစ်လောကပဲ အဲဒါ တည့်လှချေရဲ့ဆိုလို့ ချက်ခိုင်းတော့ ချက်ပေးရတယ်၊ အခုတော့ ချက်ပေးတာ မစားပြန်ဘဲကိုး"တဲ့။

အဲဒီတော့ ဒကာကြီးက ဘယ်လိုပြန်ပြောလဲဆိုတော့ "အေး၊ အရင်လတုန်းက ငါ့ခန္ဓာကိုယ်က အဲဒါ လိုနေတာတဲ့၊ အခုလမှာ ငါ့ ခန္ဓာကိုယ်က အဲဒါ မလိုတော့ဘူး"။ ချက်ချင်း ပြောင်းသွားနေတာနော်။ တစ်လနဲ့တစ်လ မတူဘူး။ မသိတဲ့လူဆိုရင်တော့ စိတ်က ဂချီဂချောင် များလှချည်လားလို့ ပြောမယ်နော်။ (ဒီစကားကလည်း မနေ့တစ်နေ့ကမှ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲမှာ ဖတ်မိထားလို့ ဂချီဂချောင်ဆိုတာ အရင်တုန်းက မကြားဖူးပါဘူး။ သူပြောချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်က ကြေးများတာ၊ ဇီဇာကြောင်တာ၊ ခုတစ်မျိုး တော်ကြာတစ်မျိုး ဖြစ်တာကို ဆိုလိုတာ။)

အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရောဟာ အစားအသောက်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရာသီဥတု အနေအထားတွေ အားလုံးအပေါ်မှာ၊ ကိုယ်လုပ် ရတဲ့ အလုပ်အကိုင်ပေါ်မှာ လိုက်ပြီးတော့ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေ တာနော်။ အဲဒီလို အမြဲတမ်းပြောင်းလဲနေတာကို sensitive ဖြစ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်းလိုက်ပြီးတော့ adapt လုပ်ပေးဖို့လိုတယ်၊ ညှိပေးဖို့ လိုတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အဲဒီလို လိုက်လျောညီထွေလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိက ရှိတယ်။ သို့သော် လူတွေက adapt မလုပ်ဘဲနဲ့ ပုံသေကြီး နေသွား ကြတာ။ ဒါကြောင့် အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တာတို့ ဘာတို့ဖြစ်လာတာ။ သတိနဲ့ စားလို့ရှိရင် အဲဒီလို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ သိနိုင်လာတယ်နော်။

※※※

ရသတဏှာကြောင့်

နောက်တစ်ခုကလည်း အစားအသောက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လောဘ ဟာ တော်တော်ပဲ ကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး မရလို့ရှိရင် အဲဒီ မနက်စောစောစီးစီး မနက်စာ စားမယ့်အချိန်ကစပြီး စိတ်က နည်းနည်း တိုသွားပြီ။ လူတိုင်းလို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး မပါလို့ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။

အဲဒါ မှတ်မှတ်ရရတစ်ခု ကြုံဖူးတာပေါ့လေ၊ ဒကာကြီး တစ်ယောက်။ ငရုတ်သီး အင်မတန် ကြိုက်တယ်။ ပြင်ဦးလွင်မြို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းနားက ရေချမ်းအိုးဆိုတဲ့ရွာမှာ အဲဒီဒကာကြီးက နေတာ။ သူက ငရုတ်သီး နေ့တိုင်းစားတယ်။ ငရုတ်သီးမပါရင် ထမင်းစားလို့ကို မဖြစ်လောက်အောင်ပဲ ငရုတ်သီး စွဲနေတဲ့လူ ဆိုပါ တော့။ တစ်နေ့တော့ ဒကာမကြီးက အလုပ်များလို့ မေ့ပြီးတော့ ထမင်းပွဲမှာ ငရုတ်သီးထောင်း မထည့်မိဘူး။ အဲဒါ ငရုတ်သီးထောင်း မပါတာနဲ့ ဒကာကြီးက အကြီးအကျယ် ဒေါသဖြစ်ရော၊ သူ့ဒေါသက ဘယ်လောက်ထိအောင် ကြီးသွားသလဲဆိုရင်၊ သူတို့ တောရွာဆိုတော့ ထမင်းစားတာ မီးဖိုခန်းထဲမှာ ကပ်ပြီးတော့ စားတာကိုး၊ မနီးမဝေးမှာ မီးဖိုလည်းရှိတော့ မီးဖိုမှာ ထင်းဆိုက်ဖို့ထည့်ထားတဲ့ ထင်းချောင်းတွေ အနားမှာ ချထားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီထင်းချောင်းတစ်ခုကို ယူပြီးတော့ ဒကာမကြီးကို ရိုက်လိုက်တာ ခေါင်းကို ရိုက်မိပြီးတော့ တစ်ချက် တည်းနဲ့ သေသွားတယ်။ အဲဒီလောက်ထိအောင် ဖြစ်တာနော်။

သူလည်း စိတ်မကောင်းပါဘူး၊ ချက်ချင်းပဲ ရဲကို သွားပြီးတော့ သူ ရိုက်မိလို့ သူ့ဇနီး သေသွားပြီဆိုတာ အကြောင်းကြားတာပါပဲ။ အိမ်သူဇနီးတစ်ယောက် သေသွားတယ်၊ သားသမီးတွေမှာ အမေ တစ်ယောက် ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ သူ့မှာလည်းပဲ အမှုဖြစ်ပြီးတော့ ထောင် ကျသွားတယ်။ ဘာကြောင့်တုံးဆိုတော့ ရသတဏှာကြောင့်။ "သူ ကြိုက်တဲ့ စပ်တဲ့ ငရုတ်သီးလေး မပါလို့"။ဒါကတော့ အင်မတန် ကြမ်းတမ်းတဲ့ အခြေအနေပေါ့။

သို့သော် အခုခေတ်မှာလည်းပဲ ကြားနေရတာတွေ ရှိတယ်နော်၊ ထမင်းတစ်ပွဲကို ဘယ်နှစ်ထောင်လောက် ပေးရတယ် မသိဘူး။ ဒီ ဒကာကြီးတော့ သိမယ်ထင်တယ်။ သုံးယောက်လောက် စားတာကို ငွေ ငါးထောင်လောက် ကုန်မယ်ထင်တယ်နော်၊ ငါးထောင်လောက် ဆိုတော့ မလွန်လွန်းဘူးလား။ သုံးယောက်လောက်စားတာ တစ်ယောက် တစ်ရာစီ၊ သုံးရာဆို တော်ရောပေါ့၊ အဲဒီလောက်ဆိုရင် တော်ရုံသင့်ရုံ လောက် စားလို့ ဖြစ်ပါသေးတယ်နော်။ အဲဒါကို

ငါးထောင်လောက် ကုန်တယ်ဆိုတော့ မလွန်လွန်းဘူးလား၊ ဒါ ဘာကြောင့်တုံး၊ ရသတဏှာ နောက်ကို လိုက်တာ။

အထူးအဆန်းတွေကို ဈေးကြီးပေးပြီး ဝယ်စားတယ်။ အဲသလို ဈေးကြီးကြီးပေး ဝယ်စားလို့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပိုပြီးတော့များ ကျန်းမာရေး တွေ တိုးတက်၊ အားအင်တွေ ပြည့်ဖြိုးပြီးတော့ တစ်ခါတည်း နှစ်တွေ လတွေနဲ့ ချီပြီးတော့များ အကျိုးများသွားသလား။ ဒီတစ်နပ် စားပြီးရင် နောက်တစ်နပ် ပြန်စားရတာပဲ။ အဲဒီတော့ တစ်ရာတန် စားလိုက်လို့ (၆)နာရီခံတယ်၊ ထောင့်ငါးရာတန် စားလိုက်လို့ ဘယ် နာရီ ခံသလဲ၊ အလွန်ဆုံး (၆)နာရီပါပဲ၊ ဘာမှ မထူးပါဘူးနော်။ ပြီးတော့ အဲဒီလို ထောင့်ငါးရာတန် ထမင်းတစ်ပွဲဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် တကယ်ပဲ ညီညွတ်သလား။

※※※

အထူးအဆန်းဆိုတာ

ဒီဘုန်းကြီးဆိုရင် မှာလေ့ရှိတယ်၊ ဆွမ်းစားတဲ့အခါ မှာ ဟိုတယ်က အစားအစာတွေ မကပ်ပါနဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျန်းမာရေး နဲ့ မညီညွတ်လို့ပဲ။ ရိုးရိုးလေး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကလေး၊ ဆီလည်း မများစေနဲ့၊ အချိုမှုန့်လည်း သိပ်မများစေနဲ့၊ ဆားလည်း သိပ်မများစေနဲ့၊ ရိုးရိုးလေး၊ ရိုးနိုင်သမျှ ရိုးရိုးလေးချက်ထားတာကို ကပ်ပါလို့။ အဲဒါဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးပဲ။ အထူးအဆန်းဆိုတာ တစ်ခုမှ မကောင်းဘူး။ အထူးအဆန်းဆိုတာ လောဘအလိုနောက် လိုက်ပြီးတော့ လူက ပြုပြင်မှု သိပ်များသွားတယ်။ ပြုပြင်မှု များသွားရင် အာဟာရ ဓာတ်လည်း ပျက်သွားသလို ကျန်းမာရေးနဲ့မတည့်တဲ့ အနံ့အတု အရောင်အတုနဲ့ တချို့ ရောစပ်တာတွေလည်း ပါလာတတ်တယ်။

အဲဒီလို လောဘအလိုကို လိုက်ပြီးတော့ မတန်တဆ ဈေးကြီး ပေးပြီး စားကြတာလည်း မကောင်းပါဘူး။ အကုန်အကျလည်း များ ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာ တကယ်ပေါများနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ်က တိုင်းတိုင်း ထွာထွာလေး စားလိုက်၊ ပိုလျှံလာပြီဆိုရင် ချို့တဲ့ တဲ့လူတွေကို ပေး လိုက်စမ်းပါ။ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေကို ဆန်လေးတစ်ပြည် ပေးလိုက်စမ်း ပါ။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်မှာ ဆွေမျိုးတွေ ရှိတယ်၊ နွမ်းပါးတယ်၊ တောရွာတွေမှာ တချို့ရှိမယ်၊ ထောက်ပံ့လိုက်ပါ။ ဘာလို့ ဖြုန်းမှာလဲ၊ အကျိုး မရှိပါဘူး။ တစ်ယောက်တည်း ထောင့်ငါးရာဖိုး မစားပဲနဲ့ မျှ စားလိုက်မယ်ဆိုရင် (၁၅)ယောက်လောက်တော့ စားလို့ရတယ်၊ ဘယ်လောက် အကျိုးများမလဲလို့။ အဲဒီတော့ သတိနဲ့စားတဲ့သူဟာ အစား အသောက်ပေါ်မှာ လောဘ လျော့သွားတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ပိုကြီးလာတယ်။ အစားအသောက်နဲ့ စိတ်နဲ့၊ အစားအသောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်မှုကိုလည်း ပိုမြင်လာတယ်၊ မြင်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးနဲ့ မတည့်တာတွေ မစားတော့ဘူးနော်။

※※※

Junk Food လို့ခေါ်တယ်

ဒါကြောင့်မို့ အခုကြုံတုန်း ထပ်ဖြည့်ပြီးတော့ ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီဘုန်းကြီးကို ဆွမ်းကပ်တဲ့အခါမှာ ထည့်ပြောလေ့ရှိတယ်။ နိုင်ငံခြား ကလာတဲ့ စားစရာတွေ မကပ်ပါနဲ့၊ တစ်ခုမှ စိတ်မချလို့ပါ၊ အင်မတန် အန္တရာယ်များတယ်ဆိုတာသိတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာလည်း နေခဲ့ဖူးပါတယ်၊ နေခဲ့ဖူးလို့ ဟိုကတပည့်တွေကလည်း ပြောပြတယ်၊ အဲဒါတွေက မကောင်း ဘူးတဲ့၊ သူတို့ဆီမှာ ဘယ်လိုခေါ်သလဲဆိုတော့ Junk Food တဲ့။

ပုလင်းနဲ့လာတာ၊ ဘူးနဲ့ အထုပ်နဲ့လာတာ အဲဒါတွေ အားလုံးကို သူတို့က Junk Food လို့ခေါ်တယ်၊ (Junk ဆိုတာ ဘာတဲ့တုံး၊ စွန့်ပစ်ရတဲ့ပစ္စည်းကို Junk လို့ခေါ်တာ၊) Junk Food ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ဟာတွေကို ကောင်းတဲ့ပစ္စည်းလို့ ထင်ရအောင် လှည့်စား ထားတာတွေ၊ အတုတွေပါ။ တကယ့် Real Food မဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့ သတိနဲ့ စားလာတဲ့သူမှာ အဲဒီ Junk Food လို့ ခေါ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အစားအစာတွေ စားမိလို့ရှိရင် ငါးမိနစ်ကြာရင် ဘယ်လို ဖြစ်လာတယ်၊ ၁၀-၁၅မိနစ်လောက် ကြာရင် ဘယ်လိုဖြစ် လာတယ်၊ နာရီဝက်ကြာရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာတယ်၊ ၄-၅-၆နာရီကြာရင် ဘယ်လို ဖြစ်လာတယ်၊ ဒီအစားအသောက်ကြောင့် ကုန်ကုန်ပြောရရင် ဆီးတို့ ဝမ်းတို့ ဘယ်လို ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကအစ သိလာတယ်။ သတိထား လို့ရှိရင် သိတယ်။ အနံ့ပြောင်းသွားရင် သိတယ်၊ ဝမ်းရဲ့ သွားပုံကို ပိုသိလာတယ်၊ အကျိ အချွဲတွေ များသလား။ ကုန်ကုန်ပြောရရင် အဲဒီ အထိ သိလာတယ်နော်။

※※※

အကောင်းဆုံး နေထိုင်နည်း

အဲဒီတော့ သတိနဲ့နေတဲ့လူဟာ အပေါ့ အလေး သွားတာ တောင်မှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မလုပ်ဘူးနော်။ သူအပေါ့အလေး သွားတဲ့ အခါမှာ သတိလေးနဲ့ သွားနေတာပဲ။ ဗိုက်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှု၊ ဗိုက်ထဲမှာ ရွေ့လျားမှု၊ ဗိုက်ထဲမှာ အသံမြည်နေတာကအစ သိတယ်၊ အဲဒီ ဓာတ်သွားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အနံ့အသက်လည်း သိတယ်၊ တစ်ခါတလေ အရောင်အဆင်းကိုပါ ကြည့်လိုက်သေးတယ်၊ ဒီနေ့တော့ ဓာတ်သွားပုံက မကောင်းဘူးဆိုရင် ငါ ဒီနေ့ ဘာစားသလဲ၊ မနေ့က ဘာစားသလဲ၊ ပြန် သတိထားလိုက်ရင် ပေါ်တာပဲ။

လူက အလွန်အကျွံ ပြုပြင်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို စားလို့ရှိရင် ဝမ်းလည်း မကောင်းတော့ဘူး၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အခုခေတ်မှာ ခေတ်မီတဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာ အစာအိမ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကင်ဆာတွေ အများကြီးဖြစ်တယ်၊ အူကင်ဆာတွေ အများကြီးဖြစ်တယ်၊ အသဲကင်ဆာတွေ အများကြီးဖြစ်တယ်။ ဒီရောဂါမျိုးတွေက အစား အသောက်ကြောင့် ဖြစ်တာပဲ များပါတယ်။

ဒါကြောင့် အချိုအငန်ကအစ ပေါ့ပေါ့စားရင် ပိုပြီးတော့ ကောင်းပါတယ်။ သတိနဲ့ နေလာတဲ့အခါကျတော့ တွေ့တယ်နော်။ ဆားပေါ့ပေါ့လေး စားလိုက်တဲ့အခါ နေလို့ ပိုပြီးတော့ ကောင်းနေတယ်၊ အချိုပေါ့ပေါ့လေး စားလို့ရှိရင်လည်း နေလို့ ပိုကောင်းနေတယ်။ ဒါတွေက ဒီလောက်ကြီး အကျယ်ချဲ့ပြောနေတာ အပိုတွေလို့ မထင် စေချင်ဘူးနော်။ ဒီလိုသတိနဲ့ နေမှသာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာရေးပါ ဒီအထဲမှာ ပါသွားမှာ။ ဒီတော့ တရားအား ထုတ်ရင်းနဲ့ အကောင်းဆုံး အသင့်တော်ဆုံး နေနည်းထိုင်နည်းကိုပါ ရသွားတာပဲ။

"အသိတေ ပိတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ"။ "စားတုန်း၊ သောက်တုန်း၊ ဝါးတုန်း၊ မျိုတုန်း၊ လျက်တုန်းမှာ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ သိပြီးတော့ ပြုပါ"တဲ့။ ဘုရားဟောကတော့ တော်တော် ရှင်းပါတယ်နော်။

အဲဒီလို သတိလေးနဲ့ လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ အစားအသောက် စားတုန်းမှာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းလိုက်တာဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း မြင်ရတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တာလေး မြင်လိုက်တာနဲ့ "ကောင်းလိုက်တာ၊ စားတော့မယ်"၊ စားချင်တဲ့စိတ်က ရှူနေပြီ၊ ရှူနေတဲ့စိတ်ကို မြင်လာပြီ။ လှမ်းပြီးတော့ ယူလိုက်တယ်။ အဲဒီလို လှမ်းယူလိုက်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ လှုပ်ရှားမှု၊ ထိမှုတွေကို သိနေတယ်။ ယူပြီးတော့ ပါးစပ်ထဲ ခွံ့လိုက် တဲ့အခါမှာလည်း လှုပ်ရှားမှု ထိမှုတွေကို သိတယ်။

ပါးစပ်ထဲမှာ ဝါး ပြီးတော့ မျိုချလိုက်တယ်။ စိတ်ထဲက သဘောကျလိုက်တာ၊ ကောင်းလိုက်တာ၊ “ဒါမျိုးလေး ငါ နောက်ထပ်လည်း စားချင်သေးတယ်၊ ခံတွင်းတွေ့လွန်းလို့ များများကြီး စားလိုက်ဦးမယ်၊ မနက်ဖြန်လည်း ဒါမျိုး စားဦးမယ်" စသဖြင့် အဲဒီလို အတွေးတွေက ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒီအတွေးတွေကိုပါ သိပြီးတော့ နေသွားတာပဲ။

အဲဒီလို သိတဲ့အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးနဲ့ကိုက်ညီအောင် လိုအပ်တဲ့ပမာဏ မပိုမလို စားမယ်။ ပြီးတော့ ဒီပေါ်မှာ စွဲလမ်းမှုလည်း နည်းသွားတယ်။ နောက်နေ့ကျရင် ရှိရင်တော့ စားမယ်၊ မရှိရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ နောက်နေ့ကျ ဒါမျိုး စားဖို့အရေး ပူပူလောင်လောင်ကြီး မလုပ်တော့ဘူး။

※※※

သဘာဝအတိုင်း ကျန်းမာအောင်

ရန်ကုန်ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ရန်ကုန်က ဒကာ ဒကာမတွေ ကတော့ စေတနာ မေတ္တာ အင်မတန် ကြီးပါတယ်။ တောရကျောင်း ရောက်တဲ့အခါ စားဖို့ဆိုပြီးတော့ မုန့်ထုပ်တွေ ဘူးတွေ ပုလင်းတွေနဲ့ လာလာပြီးတော့ လှူတယ်။ ဒီဘုန်းကြီးကတော့ ဒီမှာတင် လှူလို့ရတာတွေ လှူခဲ့တာပဲ။ နည်းနည်းလောက် ကိုတော့ တောရကျောင်းဘက်ကို ယူသွားတယ်။ ဟိုကျရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တော့ မသုံးပါဘူး၊ တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုပဲ လှူလိုက်တာပဲ။

ရောက်တဲ့နေရာမှာ ရတာကို စားတယ်။ မြန်မာပြည်ဆိုတော့ ရောက်တဲ့နေရာမှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဆိုတာ ပေါပါတယ်။ အသီးအနှံ ဆိုတာလည်း ငှက်ပျောသီးတို့ဘာတို့ ရောက်တဲ့နေရာမှာ ပေါတာပဲ။ သဘော်သီးတို့ဘာတို့ ရတယ်။ အဲဒါတွေပဲ စားချင်တယ်။ နိုင်ငံခြားက လာတဲ့ ချောကလက် မစားချင်ပါဘူး၊ နိုင်လွန်ဝေဖာတွေ မစားချင်ပါဘူး။ အဲဒါတွေက Junk Food တွေပါ၊ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ပါတယ်။

သတိနဲ့နေတဲ့အခါ (ဒါစိတ်ကူးနဲ့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်)၊ တကယ်စားမိတိုင်း နေလို့မကောင်းတာကို သိလာတယ်၊ နေလို့ မကောင်းဘူး၊ မကြည်လင်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ် မကြည်လင်သလို ရုပ်ကိုမှီပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ စိတ်လည်း မကြည်လင်ဘူး၊ နည်းနည်းလည်း လေးတယ်၊ ထိုင်းမှိုင်းတယ်၊ တစ်ခါတလေ နည်းနည်း မူးနောက်နောက် ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် မစားချင်တာ။ အစားအစာတင် မကဘူး၊ ဆေးဝါးလည်း ဒီလိုပဲ၊ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ မသုံးချင်ဘူး။ ဆေးတစ်ခုခု သောက်လိုက်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲဆိုတာ အသေးစိတ် သိနေတယ်။ ဆေးရဲ့ side effect ကို ပိုသိရတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ မသုံးချင်ဘူး၊ သဘာဝအတိုင်းကျန်းမာအောင်ပဲ ကြိုးစား ချင်တော့တာနော်။

ဒီဘုရားဟောတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းဆိုတာ နောက်ဆုံး မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့အထိအောင် အကျိုးပေးပါတယ်နော်။ အဲဒီ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် မရခင်စပ်ကြားမှာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက်လည်း အကျန်းမာဆုံး ဖြစ်အောင် နေနည်းကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိအောင် လမ်းညွှန်ပေးထား တာပဲ။ စိတ်အတွက် ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်လည်း ဘယ်လိုနေသွားရင် ကောင်းမယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိအောင် လမ်းညွှန် ပေးသွားတာပဲနော်။

နေ့စဉ် သွားလာလှုပ်ရှားနေရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်မှာ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲနေတာတွေကို လိုက်သိရမယ်။ စိတ်မှာ အမျိုးမျိုး ပြောင်းလဲ နေတာကို လိုက်သိရမယ်။ အဲဒီလို လိုက်သိလို့ရှိရင် အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုကို ပိုပြီးတော့

မြင်လာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ balance ရအောင် နေသွားလိမ့်မယ်နော်။

※※※

အစားပြီးရင် အဝတ်

စားသောက်ပြီးလို့ အဝတ်အစားတွေ ဘာတွေ လဲတော့မယ် ဆိုပါစို့နော်။ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်ထဲမှာတော့ ရဟန်းတွေအတွက်ဆိုတဲ့ စကားအသုံးအနှုန်းကို သုံးထားတာရှိတယ်၊ "သံဃာဋိ ပတ္တစီဝရ ဓာရဏေ သမ္ပဇာနကာရီဟောတိ"-"သပိတ်တို့ သင်္ကန်းတို့ကို ယူ ပြီးတော့ သုံးတဲ့အခါမှာ သတိလေးနဲ့ ပြုပါ-တဲ့"။ ဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေဆိုတော့ အင်္ကျီအဝတ်အစား ဝတ်တာပေါ့။ ကိုယ့်အင်္ကျီ အဝတ်အစားကို ယူပြီးတော့ လဲပြီဆိုရင် အဟောင်းကို ချွတ်တာ၊ အသစ်ကို ပြန်ဝတ်တာလည်း သတိလေးနဲ့ ပြုပါ။

အဝတ်အစားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ခံစားချက် တော်တော်လေးများပါတယ် နော်။ အထူးသဖြင့် အခု ခေတ်မှာ အဝတ်အစား အထူးအဆန်းတွေ အများကြီး ဝတ်ကြတာပဲ။ တန်ကြေးဆိုရင်တော့ မပြောပြတတ်တော့ပါဘူး၊ ဘယ်လောက် တန် တယ်ဆိုတာတော့ မသိဘူး၊ တစ်ခါတလေတော့ ကြားရတယ်၊ အဝတ်အစားတစ်ထည်ကို သောင်းနဲ့ချီပြီးတော့ တန်တာတွေကိုလည်း ဝယ်ပြီးတော့ ဝတ်ကြတယ်လို့ ကြားရပါတယ် နော်။

တတ်နိုင်တဲ့သူများ ဝယ်ပြီးတော့ ဝတ်ကြတာကိုတော့ ထားပါ တော့၊ မတတ်နိုင်တဲ့လူတွေက ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် လိုက်ပြီးတော့ ဝတ် နေကြမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် ဒုက္ခများမလဲနော်။ အဲဒီတော့ အဝတ် အစား ဝတ်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ လုပ် မယ်ဆိုရင် ဒီအဝတ်အစားဟာ ဒီရာသီဥတုနဲ့ ကိုက်ညီတယ်၊ ကိုယ်သွား ရမယ့်ခရီး၊ ကိုယ်တွေ့ ရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့လည်း ဒီအဝတ်အစားဟာ သင့် တော်တယ်ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ကလေး သုံးပြီးတော့ ဝတ်မှာပဲနော်။ အဝတ် အစားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လွန်လွန်ကဲကဲ ကြွားစရာ ဝါစရာကြီး ဖြစ်အောင် လုပ်မနေတော့ဘူး။

ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားဟာ ကိုယ့်အသက်အရွယ်၊ ကိုယ့်ဂုဏ် သိက္ခာ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ကိုက်ညီအောင်တော့ ရွေးလိုက် ပါနော်။ အဲဒီလို ဉာဏ်နဲ့သိပြီးတော့ လုပ်ခြင်းအားဖြင့် အကုန်အကျ လည်း အများကြီး နည်းသွားလိမ့်မယ်၊ သူနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လောဘလည်း နည်းသွားလိမ့်မယ်။ လောဘနည်းသွားရင် ဒေါသလည်း နည်းသွား မယ်နော်။ လောဘနောက်ကနေ ဒေါသ လိုက်နေတာပါ။

※※※

အာရုံစိုက်ပြီး စကားပြောပါ

အဲဒီကနေ ရုံးကိုသွားမယ်၊ အိမ်ကနေ ထွက်တော့မယ်၊ အိမ်ကမိသားစုကို ပြောဆိုနှုတ်ဆက် သွားရမှာနော်၊ မပြောမဆို ထွက်သွား လို့ ရှိရင် မကောင်းပါဘူး။ အိမ်ကကျန်ခဲ့တဲ့လူက သူ့ကို အရေးမထား သလို ခံစားရမှာကိုး။ ပြောဆိုနှုတ်ဆက်တဲ့ အခါမှာလည်း "ဘာသိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ" လို့ဘုရားဟောထဲမှာ ရှိပြန်တယ်၊ "စကားပြော တဲ့အခါမှာ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ပြုပါ"တဲ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီးတော့ နေမယ်၊ ကိုယ်ဘာ ပြောမလဲ၊ ဘယ်လိုစေတနာနဲ့ ပြောမလဲ၊ မေတ္တာနဲ့ ပြောမလား၊ သို့မဟုတ် မကျေနပ်တာတစ်ခုခု အခံကလေးနဲ့ ဒေါသနဲ့ ပြောမှာလား၊ စိတ်ကလေးကို သိလိုက်ရဦးမှာနော်။ သိပြီးမှ ပြောမယ့်လူကိုလည်း အာရုံပြုလိုက်သေးတယ်၊ သူ့စိတ်ထဲမှာ ချမ်းသာသွားအောင်၊ သဘော လည်း ပေါက်သွားအောင် အေးအေးဆေးဆေး ပြောလိုက်မယ်။ ရိုးရိုး သာမန်လေးဆိုရင်တော့ "သွားတော့မယ်နော်" လို့ပြောပြီး သွား လိုက်တာပေါ့။ တစ်ခုခု မှာထားစရာ ရှိလို့ရှိရင်လည်း "ဘယ်ကိစ္စကို ပြီးအောင် လုပ်ထားလိုက်ပါ၊ "ဘယ်အချိန်" ပြန်လာခဲ့မယ်" အဲသလို မှာသွားရတာ။

အဲဒီမှာတဲ့ စကားလေးကို ပြောနေတုန်းမှာလည်း ပြောတဲ့လူ ကိုလည်း အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ပြောသွားမှ ဒါတကယ့် contact ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်မယ်။ စက်ရုပ်တစ်ခုကို မှာသွားသလို မဟုတ်ဘူး၊ လူတစ် ယောက်ကို မှာတာ၊ သူ့အပေါ်မှာ sensitiveဖြစ်ဖို့ အများကြီးလိုတာ။ လေးလေးစားစား ပြောဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို မေတ္တာ ကရုဏာလေးနဲ့ သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ပြောဆိုပြီးမှ ရုံးကို သွားမယ်နော်၊ အလုပ်ကို သွားမယ်၊ ဆိုင်ကို သွားမယ်။ သွားတဲ့အခါမှာ ခြေလှမ်း လှမ်းပြီးတော့ သွားတော့မှာနော်။

※※※

သွားနေတုန်းမှာလည်း သိနေပါ

အဲဒီတော့ "ဂတေ-သွားစဉ်မှာ၊ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ သိပြီးတော့ သွားပါ"။ ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းကို သိတန်သလောက် သိပြီးတော့ သွားပါ။ ခြေတစ်လှမ်း တစ်ချက်လောက် သိတယ်ဆိုရင်ကိုပဲ အင်မတန် အကျိုးများပါတယ်။ ဒါက မလုပ်ကြည့်သေးဘဲနဲ့တော့ မသိဘူးနော်၊ လုပ်ကြည့်လာတဲ့ အခါကျမှ တကယ့်ကို အကျိုးများတာကို သိလာလိမ့်မယ်။

သာမန်အခြေအနေမှာ လူတွေဟာ တစ်ခုခု စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပူစရာ၊ သဘောမကျစရာ၊ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေ တွေးနေတတ်တယ်၊ အရေးကြီးသည် ဖြစ်စေ၊ အရေးမကြီးသည် ဖြစ်စေ၊ တွေးနေတာပဲ။ သတိနဲ့ သိပြီးတော့ သွားခြင်းအားဖြင့် အဲဒီအတွေးတွေဟာ နည်းနည်း တော့ လျော့သွားတယ်။ အတွေး နည်းနည်းလျော့သွားရင် စိတ်က နည်းနည်း ကြည်လာတယ်၊ စိတ်နည်းနည်း အေးချမ်းလာတယ်၊ စိတ်မှာ ပင်ပန်းမှု နည်းနည်းလျော့သွားတယ်။

အခုခေတ်က စိတ်ပင်ပန်းစရာ အင်မတန်များတဲ့ခေတ်ပဲ။ စိတ်ပင်ပန်းစရာတွေက အမြဲတမ်း တွေ့နေကြုံနေရတာမို့လို့ စိတ်ကအေးတယ်လို့ မရှိတော့ဘူး၊ သိပ်ကြည်တယ်လို့ မရှိဘူး။ စိတ်က နည်းနည်းတော့ နောက်နေတယ်။ စိတ်ထဲမှာ irritation နည်းနည်းတော့ ရှိနေတယ်နော်။ တစ်နည်းအားဖြင့် စကားလုံးပြောင်းလိုက်ရင် frus-tration ဆိုတာလည်း နည်းနည်းတော့ ရှိနေတာပဲ။

စိတ်မကြည်တာ၊ အလိုမကျတာ၊ သဘောမကျတာ၊ စိတ် နောက်တာ၊ ဒေါသဖြစ်တာ၊ စိတ်တိုတာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဒါ အတူတူပဲနော်၊ စိတ်ခတ်ကျတာ အပါအဝင်ပေါ့။ ဒါမျိုးတွေ နည်းနည်းလေး ရှိနေရင် စိတ်ကလေးက နည်းနည်းလေး ညစ်နေတယ်၊ စိတ်ကလေးက နည်း နည်းလေး နောက်နေတယ်။ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ ညစ်ပေတဲ့သဘော လည်း ပါတယ်၊ နောက်တယ်ဆိုတာ ရေထဲမှာ အမှုန်ထတဲ့သဘော မျိုးလည်း ပါတာပေါ့နော်။ စိတ်ထဲမှာ အဲသလို နည်းနည်းလေး နောက်ပြီးတော့ နည်းနည်းလေး မကြည်တာလေးတွေဟာ မသိမသာ အမြဲတမ်း ပါနေတာ။ အဲဒီလို နောက်နေတဲ့ အခံကလေး၊ မကြည်တဲ့ အခံကလေး ရှိနေလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲဆိုတော့ တစ်ခုခု သဘောမကျတာ တွေ့လို့ရှိရင် ချက်ချင်းပေါက်ကွဲတတ်တယ်။ စိတ်က ပိုပြီးတော့ တိုတတ်တယ်။ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စက သိပ်အရေးမကြီးပေမဲ့လည်း နဂို ကိုယ့်အခံက နည်းနည်းလေး နောက်နေတယ်၊ နည်းနည်းလေး မကြည်ဘူး၊ ဒါကြောင့် စိတ်က ပိုပြီးတော့ တိုတယ်။

ဒီလို သိသိပြီးတော့ သွားလို့ရှိရင် စိတ်ကလေးက နည်းနည်း ပြန်ကြည်သွားတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သိနေတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်ညစ်စရာကို မတွေးဖြစ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့သဘောက အရှိန် ရနေရင် အဲဒီအရှိန်ရတဲ့အတိုင်း ဖြစ်တယ်နော်။ စိတ်နောက်နေတဲ့သူ စိတ်မကြည်တတ်တဲ့သူ စိတ်တိုတတ်တဲ့သူဟာ အလကားနေရင်း ဘာအကြောင်းမှမရှိလည်း စိတ်ကလေးက နည်းနည်းတော့ တိုနေတယ်၊ သူ့စိတ်က "အမြဲတမ်း မောင်းတင်ထားတဲ့သဘောမျိုး" ဖြစ်နေတယ်၊ ထစ်ခနဲ မဖြစ်လိုက်နဲ့ ဝုန်းခနဲ သူက တစ်ခုခုတော့ ဖေါက်ကွဲပစ်လိုက်တယ်၊ ဒေါသနဲ့ ပြောလိုက်တယ်နော်။

※※※

သတိလေးနဲ့သိ သိပြီးနေရင်

တချို့က စိတ်က မကြည်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ မျက်နှာကလည်း အမြဲတမ်း ခပ်တင်းတင်း ခပ်တည်တည်ကြီး လုပ်ထားတတ်တယ်။ ဘယ်သူနဲ့တွေ့တွေ့ သူက မောင်းတင်ထားတယ်။ တည်တည်တင်းတင်း ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ tension ကြီးက ဖြစ်နေ တယ်နော်။ စိတ်ကလည်းပဲ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင် aggressive ဖြစ်ဖို့ရာ အဆင်သင့် ပြင်ထားတယ်၊"ငါ့လာမထိနဲ့၊ ငါ အလိုမကျတာ တစ်ခုတွေ့ လိုက်တာနဲ့ ငါတော့ ချက်ချင်း ပေါက်ကွဲမှာ" အဆင်သင့်ကြီး မောင်းတင်ပြီးတော့ ထားပြီနော်။

အဲဒီတော့ လောကသဘာဝဆိုတာ အဆင်မပြေမှု အမြဲတမ်း ရှိနေတာပဲ။ သူလည်း ကိုယ့်အလိုကျ မလုပ်နိုင်သလို (အမြဲတမ်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ တစ်ခါတလေတော့ တတ်နိုင်ပါတယ်) ကိုယ်လည်းပဲ သူ့အလိုကျကို အမြဲတမ်း လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အထက်က လူ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အောက်က လူဖြစ်ဖြစ် သူတို့ လုပ်နိုင်သလောက်တော့ လုပ်သွားနေကြတာပါပဲ။

ဒီလို အမြဲတမ်းလိုလို တွေ့နေရတဲ့ အသေးအမွှားကိစ္စတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ ကြားထဲမှာ နေရတဲ့အခါ အသေးအမွှားလေးတွေက အစ စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်မှု ဒေါသတွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် ပင်ပန်းမလဲ၊ စဉ်းစားစရာ အင်မတန် ကောင်းတာနော်။

ဒါကြောင့် လုပ်သမျှကိစ္စတွေကို သတိလေးနဲ့ သိ-သိပြီးတော့ နေလို့ရှိရင် အဲဒီ သိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိနေတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် အတိတ်အကြောင်းကို အများကြီး မတွေးဖြစ်ဘူး၊ အနာဂတ်အကြောင်းကို အများကြီး မတွေးဖြစ်ဘူး။ ကိုယ်တွေးလိုက်တဲ့အတွေးဟာ တကယ်တွေးမှဖြစ်မယ့် အရေး ကြီးတဲ့အတွေးဆိုရင် ဆက်တွေးမယ်။ ကိုယ်တွေးနေတဲ့ အတွေးက တကယ်အရေးကြီးတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဘာမှလည်း လုပ်လို့မရတော့တဲ့ ကိစ္စဆိုရင် တအုံနွေးနွေး မတွေးတော့ဘူး။ **လူတော်တော်များများဟာ ဖြစ်ပြီးသားကိစ္စ၊ ဘာမှပြန်လုပ်လို့ မရတော့တာကိုပဲ တအုံနွေးနွေး ထပ်ကာထပ်ကာ တွေးပြီးတော့ စိတ်ခေတ်အင်အားတွေ ကုန်သွား တတ်ကြတယ်။**

※※※

မလိုအပ်ပဲ မပူပါနဲ့

ဒီလို သတိနဲ့နေခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကုန်ဆုံးမှု၊ ဖြုန်းတီးမှု၊ waste ဖြစ်မှုဟာ နည်းသွားတယ်။ အဲဒါ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပဲ။ အခုခေတ်က လူတွေ အလုပ် အင်မတန်များတဲ့ ခေတ်နော်။ အလုပ် အင်မတန်များတဲ့ ခေတ်ဖြစ်တော့ စိတ်ရဲ့ energy ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ energy ထိန်းသိမ်းဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးလာပြီ။ မလိုအပ်တဲ့ နေရာမှာ စိတ်ဓာတ်အင်အား ခန္ဓာကိုယ်အင်အား မဖြုန်းတီးဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးလာပြီ။

အခု ဒကာကြီးတို့ စွမ်းအင်ဌာနမှာ အလုပ်လုပ်နေတယ်နော်၊ conservationကို ပိုပြီးတော့ စဉ်းစားမိမှာပဲ၊ ဒီ power ကို efficient ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုသုံးရမလဲဆိုတာ အများကြီး စဉ်းစားစရာ ဖြစ်မှာပဲ။ အဲဒီတော့ စက်တစ်ခုဟာ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ သူ့မှာ friction ပွတ်တိုက်မှုတွေ များနေရင် ဘယ့်နှယ်နေမလဲနော်၊ friction များလို့ရှိရင် energy loss ပိုဖြစ်မယ်နော်၊ အဲဒီတော့ friction များရင် နောက်တစ်ခု ဘာဖြစ်မလဲ၊ energy က heat ဘက်ကို ပြောင်းသွားတာကိုး၊ ဒါကြောင့် heat များလာမယ်နော်၊ heat များလာရင် ဒီအင်ဂျင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ပူလာမယ်နော်။ ပူလွန်းရင် ပျက်ဆီးမှု ပိုများလာမယ်။

နောက်တစ်ခု ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် electrical circuit တစ်ခုမှာ သူ့ power source ရှိနေတယ်။ power supply က လာနေပြီ ၊ ကြားမှာ တစ်နေရာရာမှာ short circuit ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။ အဲဒီ short circuit မှာ heat အများကြီး ဖြစ်လာ မယ်နော်၊ အရည်ပျော်ကျသွားနိုင်တယ်။ အကယ်၍ အရည်မပျော်ကျ တောင်မှ ဒီမှာ power loss က အများကြီးရှိနေမယ်။ power loss များတဲ့အတွက်ကြောင့် power ဟာ လိုချင်တဲ့ဆီကို မရောက်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားမှာနော်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ဒီလို သဘောလေးနဲ့ သေသေချာချာစဉ်းစားပါ၊ သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်နေ့လုံး irritation တွေ များပြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့ ဒေါမနဿ ဒေါသတွေ ဘယ်လောက် များနေသလဲ။ အဲဒီလို တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်နေတဲ့ တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်မှု၊ အလိုမကျမှု၊ စိတ်ညစ်ညူးမှု၊ စိတ်နောက်ကျိမှု ဒါတွေများလေလေ energy waste က များလေလေပဲ။ အား ကုန်လေလေပဲ။

ပြီးတော့ energy waste တင်မကဘူး၊ ခုနလို ပူလာတယ်။ စိတ်တိုလာရင် ခန္ဓာကိုယ်က ပူလာတာ သိသလား၊ သတိထားမိသလား၊ အင်မတန် ပူတယ်နော်။ စိတ်ကလည်း ပူလာတာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ရင်လည်း ကြည်လင်မှု၊

အေးချမ်းမှုမရှိဘူး။ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ energy waste ဖြစ်ရုံတင် မကဘူး၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဒီစိတ်ကို wear and tear ပိုပြီးတော့ များသွားစေတယ်၊ ပျက်စီးမှု ပိုများလာတယ်။ မြန်မြန် အိုသွားတယ်။

ဒီတော့ လူဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သိပ်ချစ်တယ်နော်၊ သူ့ကို တာရှည်ခံအောင်တော့ အသက်ရှည် ချင်တာပဲနော်။ ဒီလိုသာ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ ဒေါမနဿ အသေးအမွှားလေးပဲဖြစ်ဖြစ်နော်၊ တစ်နေ့ကိုအကြိမ် ပေါင်းများစွာ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီဒေါမနဿကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့၊ ပူလောင်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် ပျက်စီးမှု နှုန်းဟာ များလာတယ်။ အဲဒါ မကြောက်ဘူးလား၊ ကြောက်စရာ မကောင်းဘူးလား။

ဒါတင်မကဘူးနော်၊ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှု agitation ကြောင့် စိတ်မှာ ပင်ပန်းမှုတွေ များလာတယ်၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေက ကုန်ကုန်သွားတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားရမယ့် ကိစ္စကျတော့ energy မရှိတော့ဘူး၊ အားမရှိတော့ဘူး။ တရားအား ထုတ်ဖို့ဆိုတာ energy အများကြီး လိုတယ်နော်။ စိတ်ကို ကြည် လင်အောင် အေးချမ်းအောင် ထားနိုင်မှ ခန္ဓာကိုယ် energy level မြင့်မှ စိတ်ရဲ့ energy level လည်း တော်တော် မြင့်နေမှ တကယ် နက်နက်နဲနဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတာကို ကြည့်လို့ ရတာကိုးနော်။ အဲဒီလို energy မရှိတော့ဘူးဆိုရင် တရားထိုင်တယ် ဆိုတာနဲ့ အိပ်ငိုက်နေပြီ၊ မလုပ်နိုင်တော့ဘူးနော်။

လောဘဒေါသ အားကြီးကြီးနဲ့ တွန်းပေးနေမှ လူက ရွေ့ရှားမှု ရှိတာနော်။ လောဘတွန်းအား ဒေါသတွန်းအားနဲ့မှ လုပ်နိုင်တယ်။ လောဘတွန်းအား လျော့သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်က shut off လုပ်ချင်နေပြီ၊ switch off လုပ်လိုက်ချင်ပြီ၊ ခလုပ် ပိတ်ချင်ပြီး။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတာနော်၊ အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံးမှာ energy waste တွေ ဘယ်လောက် များသလဲဆိုတာကို ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ကြည့်ပါ။ ဒီ energy ကို အကုန်နည်းအောင် ချွေတာဖို့ အလွန့်အလွန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီ energy ဒီအင်အားက ပိုက်ဆံပေးပြီးတော့ ဝယ်ချင်တိုင်းဝယ်လို့ မရဘူး။ တစ်နေ့ကျရင် ဒီလိုပူလောင်မှုတွေက များပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ရော လုံးလုံးပုံကျသွားတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြီးတော့ နာလန်ထူဖို့၊ recovery ဖြစ်ဖို့ဟာ ထင်သလောက် မလွယ်ပါဘူး။

※※※

Energy Conserve လုပ်ပါ

အကာမကြီးတစ်ယောက် ကျောင်းနေဘက်ပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ မေ့ဂျာ မတူဘူး၊ နာမည်တော့ ပြောမနေတော့ပါဘူး။ သူက ကုမ္ပဏီ တစ်ခုမှာ အလုပ်လုပ်တယ်၊ လစာတော့ တော်တော်လေး ကောင်းပါတယ်။ မြန်မာပြည် Standard နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒေါ်လာ ၄၅၀-၅၀၀ လောက်ရတယ်။ သူ့အလုပ်မှာ သူ မလုပ်ချင်တာတွေလည်း အများကြီး လုပ်ရတယ်။ အပြောအဆိုလည်း အများကြီး ခံရတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကလည်း တိုနေတာများတယ်။

အလုပ်က အင်မတန်pressure များတယ်။ များတော့ ၄-၅ နှစ်လောက် အလုပ် လုပ်လာတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အခုတော့ သူ ဟိုတစ်လောက heart attack ရတယ်တဲ့။ နှလုံးထဲက ကြွက်သားတချို့ ပျက်စီးသွားတယ်နဲ့ တူပါတယ်။ အလုပ် ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ပြီးတော့ စိတ်တိုမှုက အင်မတန် များနေတာကိုး။ စိုးရိမ်မှုတွေ အင်မတန် များတယ်။ အလုပ်ကလည်း မနက် ခြောက်နာရီခွဲလောက် ကတည်းက စရပြီတဲ့။ ညနေကျရင်လည်းပဲ များသောအားဖြင့် ခြောက်နာရီလောက်မှ ပြီးတယ်၊ တစ်ခါတလေကျရင် ကိုးနာရီ၊ ဆယ်နာရီ၊ ဆယ့်နှစ်နာရီ ထိအောင် အလုပ်က မပြီးသေးဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ သူ့နှလုံးက မခံနိုင်တော့ဘူး။ အခုဆိုရင် နှလုံးခုန် မမှန်လို့ မောလာတယ်တဲ့။ နှလုံးခုန် မမှန်လို့ရှိရင် မောတယ်၊ နှလုံးက blood supply ပေးရတာကိုး။ အဆုတ်ကိုလည်းပဲ နှလုံးက supply ပေးတယ်၊ နှလုံးကိုလည်း ပြန်ပေးရတယ်။ supply က မှန်မှန် မလာတဲ့အတွက်ကြောင့် အောက်ဆီဂျင် လုံလောက်အောင် မရဘူး။ လူက energy မရှိတော့ဘူး၊ မောနေတယ်။ အလုပ်လည်း ဆက်လုပ်လို့ မရတော့ဘူး၊ ဒီအလုပ်က ထွက်မှ ဖြစ်တော့မယ်။

အင်မတန် လစာကောင်းလွန်းလို့ ဒီအလုပ်ကို မရ ရအောင် ကြိုးစားခဲ့တာနော်။ ရပြီးမှ သူ ဒီအလုပ်ကို ဆက်လုပ်လို့ မဖြစ်တော့ ဘူးတဲ့။ ဆက်လုပ်နေရင်တော့ သူ သိပ်ကြာကြာ ခံတော့မယ် မထင် တော့ဘူးတဲ့။ operation လုပ်ရမလားလို့ စုံစမ်းကြည့်လိုက်တယ်၊ operation လုပ်ရင် US $ ၆၀၀၀ လောက် ကုန်မယ်။ မတတ်နိုင်ဘူးတဲ့၊ အဲဒါ ၅-နှစ်စာလောက်ပိုက်ဆံ ပါသွားတော့မှာတဲ့။

အဲဒီတော့ energy ကို သူ conserve မလုပ်တတ်ခဲ့ဘူး။ အဲဒီ စိတ်ပင်ပန်းမှုကြီး၊ စိတ်တိုမှုကြီးနဲ့ နေ့ရောညရော သူ နေခဲ့တာ။ သူလည်း ပြောတယ်၊ စိတ်ကို ဘယ်တော့မှ relax လုပ်လို့ မရဘူးတဲ့။ စိတ်က အိပ်နေတဲ့အချိန်မှာတောင်မှ relax မဖြစ်ဘူးတဲ့။ သောက က ရှိနေသေးတာ။

ဒီလိုကြီးနေသွားတာဟာ လူဖြစ်ကျိုး မနပ်ပါဘူးနော်၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ အဲဒီတော့ မဖြစ်သေးတဲ့သူတွေက မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့၊ သတိထားကြဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

※※※

သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့် ရှိလာရင်

အခု ပြောသလို ဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝထဲမှာ သွားရင်းလာရင်း၊ စားရင်းသောက်ရင်း၊ နေထိုင်ရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သတိကို များများအလေ့အကျင့်လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီဒေါမနဿ စိတ်တိုမှု စိတ်ညစ်မှုဟာ လျော့သွားလိမ့်မယ်၊ စိတ်ကလေးဟာ ပိုပိုပြီး ကြည် လာလိမ့်မယ်။

ဒါ တကယ်လုပ်နေတဲ့ ကျောင်းနေဘက် ဒကာ ဒကာမတွေ သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြန်ပြောပြတယ်၊ "အရင်ကလောက် စိတ်မတိုတော့ ဘူး"တဲ့၊ "အရင်ကလောက်လည်း စိတ်မပင်ပန်းတော့ဘူး"တဲ့။ စိတ် ပိုပြီးတော့ ကြည်လင်လာတယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်စရာရှိတဲ့အခါ လုပ်လိုက်ပြီးတော့၊ လုပ်ပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဖြတ်ထားလို့ ရတယ်တဲ့၊ ဒီကိစ္စကို ခေါင်းထဲမှာ ထည့်မထားတော့ဘူး၊ နောက်တစ်ခု လုပ်စရာက ရှိသေးတာကိုး။

နောက်တစ်ခု လုပ်စရာရှိတဲ့အခါမှာ ပြီးခဲ့တာတစ်ခုကို ဖယ်ထား လို့ရရင် အဲဒီနောက်တစ်ခုကို အာရုံအပြည့် စိုက်လို့ရတယ်။ အကောင်း ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်၊ ဒီကိစ္စတစ်ခုကို ပြောလို့ပြီးသွားပြီ၊ ဒီနေရာမှာ ဒီကိစ္စကို ဖြတ်ခဲ့ပြီ။ ပြောတုန်းမှာလည်း သတိနဲ့ ပြောတယ်၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောတယ်၊ ပြီးသွားပြီး။ နောက်တစ်နေရာ ရောက်တဲ့အခါမှာ အရင်ကိစ္စ ခေါင်းထဲမှာမရှိတော့ဘူး။

အဲဒီတော့ သူရဲ့စိတ်ဓာတ်အင်အားက နောက်အလုပ်တစ်ခုကို အပြည့်အဝ ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒီ နောက်အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါမှာ၊ ပြောရတဲ့အခါမှာလည်းပဲ သတိလေးနဲ့ စိတ်ကြည်ကြည် အေးအေးချမ်း ချမ်းလေးနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ ပြောသွားလို့ရတယ်နော်။ အဲဒီတော့ energy က အတိတ်ကို ခွဲပြီးတော့ ပေးမနေရတော့ဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ကိစ္စကို တွေးနေရတဲ့ဘက်ကို ခွဲမပေးရတဲ့အတွက်ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် လုပ်ငန်းဟာ ပိုကောင်းတယ်၊ ပိုပြီးတော့ ထိရောက်တယ်။ ပြောရေး ဆိုရေးမှာလဲ တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်အောင် ပြောလို့ ရသွားတယ်။ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရမယ် ဆိုရင်လည်း စိတ်အေးအေး လေးနဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းရတဲ့အတွက်ကြောင့် ပိုပြီးတော့ ပြေလည်မှုရတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းနေမယ်၊ စိတ်တိုနေမယ်ဆိုရင် စကားများသွားမယ်၊ စကားများသွားရင် ဒီကိစ္စတွေက မပြေမလည် ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်နော်။

အဲဒီတော့ သတိနဲ့နေတဲ့အတွက်ကြောင့် အတ္တစွဲ၊ မာနစွဲ၊ ဒေါသ နည်းသွားတယ်။ အတ္တ-မာန-ဒေါသ နည်းတဲ့အတွက်ကြောင့် သည်းခံနိုင်တယ်၊ သည်းခံနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် အမှားနည်းသွားတယ်။ သည်းမခံနိုင်ရင်

အမှားများတာကိုး။ အမှားတစ်ခုခု မှားပြီးပြီဆိုရင် ဘယ့်နှယ်နေမလဲ၊ ဒီကိစ္စ တအုံနွေးနွေးနဲ့ စဉ်းစားရပြီ၊ ပို မပင်ပန်း ဘူးလား။

ပြေပြေလည်လည် ပြောပြီးသွားရင် ကျေနပ်အေးချမ်းသွားပြီး ဒီကိစ္စကို မေ့ထားလို့ရတယ်။ မပြေမလည် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဒီကိစ္စကို မေ့ထားလို့ မရတော့ဘူး။ ခေါင်းထဲမှာ ထည့်ထားရတော့မယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လောက် efficiency နည်းသွားသလဲဆိုတာ စဉ်းစား ကြည့်ဖို့ရာ နော်။ ဒီ အလုပ်တစ်ခုကို ဒီ ၁၀-မိနစ်မှာ ပြောလို့ပြီးသွားရင် ဒါပြီးပြီနော်၊ မပြေလည်ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ တစ်နာရီလည်း မပြေလည်ဘူး၊ (၁၀)နာရီလည်း မပြေလည်ဘူး၊ အဲဒီတော့ ဘယ်ဟာ ပိုကောင်းသလဲ။ ဒီနေရာမှာ ဒီကိစ္စကို အေးအေးဆေးဆေးလေး ပြောပြီး ပြေလည်သွား တာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါ efficient အဖြစ်ဆုံးပဲ။ တွက်ခြေ အကိုက်ဆုံးပဲ။

အဲဒီတော့ သတိနဲ့နေလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး လုပ်သမျှ ကိစ္စအားလုံးဟာ efficiency ပိုကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့နေတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ မိတ်ဆွေတွေ ပြောလာကြတယ်၊ “ခု အရင်ကထက် အလုပ် ပိုလုပ်နိုင်ပါတယ်-တဲ့၊ အရင်ကလောက် မပင်ပန်းဘူး”တဲ့၊ ဒါ လုပ်ကြံပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီလို သိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ရှိတယ်၊ တွေ့ပေးလိုက်လို့ရတယ်၊ သွားပြောကြည့်ပါ၊ အဲဒီလူနဲ့ စကားပြောကြည့်ပါ၊ “သူ တရားအားထုတ်တာ ဘယ်နှနှစ်ရှိပြီလဲ၊ တရားအားထုတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ သူ့ဘဝ ဘယ်လို ပြောင်းလဲလာသလဲ” ဆိုတာ မေးကြည့်ပါ။

※※※

အဲဒီဥပမာကိုပဲ နည်းနည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ဒကာကြီးတစ် ယောက်က လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်လောက်က စပြီးတော့ ဆိုပါတော့၊ သူနဲ့ တွေ့ ရတယ်။ အဲဒီတုန်းက သူက အရက်လည်းသောက်တယ်၊ တစ်ခါ တစ်ရံ မူးယစ်ဆေးဝါးတောင်မှ လုပ်မိတတ်တယ်၊ ဆေးလိပ်လည်း အလွန်သောက်တယ်၊ တစ်နေ့ကို စီးကရက်တစ်ဘူးခွဲ၊ နှစ်ဘူးလောက် သောက်တယ်၊ အမြဲတမ်း ဆေးလိပ်ဘူးကို လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားတယ်။

အဲဒီတုန်းက အလုပ်အကိုင်ကလည်း သိပ်အဆင်မပြေဘူး။ မိသားစုဆက်ဆံရေးလည်း သိပ်အဆင်မပြေဘူး။ သူ့စိတ်က သူ့ကိုယ် သူလည်း အလိုမကျဘူး။ သူလုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေကလည်း အလွဲတွေ အမှားတွေ အများကြီး။ အလွဲအမှား ရှိနေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုတွေးမလဲ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တွေ့သမျှလူတွေဟာ "သူတို့က ငါ့အကြောင်းကို မကောင်း တွေးနေမှာပဲ၊ ငါ့ကို သူတို့ မကျေမနပ် ဖြစ်နေမှာပဲ"၊ အဲဒီ စိတ်က အခံ ရှိနေပြီနော်။

အဲဒီတော့ အိမ်က မိသားစုပဲဆိုပါတော့။ သူ အရက်သောက်ပြီး ပြန်လာရင် ဘာပြောပြော အိမ်ကဇနီးကတော့ မကြိုက်ဘူး။ သောက်လာ ပြန်ပြီ။ ပြောလို့မရလို့သာ မပြောချင်နေမယ်၊ သိပ်တော့ မကြည်ဘူး၊ မျက်နှာ သုန်သုန်မှုန်မှုန်နဲ့ နေပြီ။ အဲသလို တစ်ဖက်ကလည်း အပြစ် မြင်တဲ့စိတ်မျိုး ရှိနေပြီနော်။ ယောကျ်ားမှာလည်းပဲ"ငါ့ကိုတော့ ဂျီကျ နေပြန်ပြီ" ဆိုပြီးတော့ သူကလည်း မောင်းတင်ထားပြီနော်။ ထစ်ခနဲ ဆိုတာနဲ့ ရန်ဖြစ်ပြီ၊ တစ်ယောက်တစ်ခွန်း တစ်ယောက်တစ်ခွန်းနဲ့ ရန်ဖြစ်ကြပြီ။ အဲဒီတော့ အိမ်မှာ သာယာမှု၊ စိုပြည်မှု၊ အေးချမ်းမှုဆိုတာ မရှိဘူး။

ဒီတရားအားထုတ်လာပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ (အကျဉ်းချုံး ပြောရမယ်ဆိုရင်) မူးယစ်ဆေးဝါးဆိုတာ တော့ ပြောမနေနဲ့ လုံးဝမလုပ် တော့ဘူး။ အရက်ကတော့ နည်းနည်းနောက်ကျတယ်၊ ပြတ်သွားတယ်။ အခု နောက်ဆုံးမှာ ဆေးလိပ်ပါ လုံးဝပြတ်သွားတယ်။

မိသားစုနဲ့ ပြောတဲ့အခါမှာလည်း သူ့စိတ်က အေးချမ်းမှု ရှိနေတော့ သူ့ ဇနီး ရန်လုပ်ရင်တောင်မှ "အေး…နင် စိတ်အေးသွားမှ ဒီကိစ္စ ဆက်ဆွေးနွေးမယ်"လို့ အေးအေးဆေးဆေး ပြောတတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ မျက်နှာချင်းက ဆုံမိပြီ၊ အဲဒီ အခါကျမှ ရန်ဖြစ်လို့ကောင်းပြီ၊ ရန်ဖြစ်ဖို့ရာ အဲဒီအချိန်ကျမှ ပြောချိန် ရနေပြီ။ အဲဒီအခါမှာ ယောကျ်ားဖြစ်တဲ့သူက "အေးအေးဆေးဆေး စားပါ၊ ပြီးမှ ပြောကြတာပေါ့"၊ သူက အေးအေးဆေးဆေး

ထမင်းကို ဆက်စားတယ်၊ ပြီးမှ အေးဆေးသွားမှ "အဲဒီကိစ္စ ငါက ဘယ်လို စီစဉ်ထားတာ၊ ငါ့စိတ်ကူးက ဘယ်လို၊ မင်းစိတ်ကူးက ဘယ်လို" စိတ်ကူးချင်းကို ညှိလို့ ရသွားတယ်နော်။

အဲဒီတော့ ဒီလို သတိနဲ့နေသွားခြင်းအားဖြင့် ဘယ်လောက် အကျိုးများတယ်ဆိုတာကို အခြေခံကလေးက စပြီးတော့ ပြောချင် တာနော်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်အဆင့်ကို မရောက်သေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းမှု ရှိလာတယ်၊ ကြည်လင်မှု ရှိလာတယ်၊ ချမ်းသာလာတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ နည်းသွားတယ်။ အဲဒီလူဟာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လို နေမလဲ။ စိတ်က ပိုပြီးတော့ ဖြောင့်တယ်၊ စိတ် ကြည်ကြည် လင်လင် အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ပဲ စိတ်ဖြောင့်ဖြောင့်နဲ့ပဲ သူ တရားအားထုတ် သွားနိုင်တယ်။

သူ ကြာလေတိုးတက်လေ၊ ကြာလေ တိုးတက်လေ ဖြစ်လာတယ်။ သူ့ဘဝ အခြေအနေဟာ အစစအရာရာ ပြောင်းလဲလာတယ်။ သူ့ရုပ်ရည်ကအစ အရင်နဲ့ မတူတော့ဘူး။ အရင်တုန်းက ပင်ပန်း နွမ်းနယ်ပြီးတော့ မကျေနပ်တဲ့ အမူအရာကြီးက အမြဲတမ်း ရှိနေတယ်။ အခု သူ့ရုပ်ရည်ဟာ ပင်ပန်းမှု နွမ်းနယ်မှုလည်း မရှိဘူး၊ မကျေနပ်တဲ့ အမူအရာလည်း မရှိဘူး။ ကြည်ကြည်လင်လင်ပဲ။ အင်မတန် လန်းဆန်း တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် **ဒီဘုရားပေးထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်း ဆိုတာဟာ ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို အဆက်ဆက်က တိုးတက်စေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်သွားမယ်ဆိုရင် ဒီ့ထက် ပိုပြီးတော့ နက်နဲတဲ့အသိဉာဏ်ကို ရနိုင်တာ အမှန်ပဲ။**

※※※

တရားရှိလာရင် မျှတမှုရှိလာတာပဲ

တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်သဘောထားတွေ ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်လာတယ်၊ မြင့်မြတ်လာတယ်၊ နူးညံ့လာတယ်၊ အေးချမ်းလာတယ်။ ဒီလို အေးချမ်းလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်၊ မျှော်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက်ကလည်း ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်လာတယ်။ အရင်တုန်းက “ပိုက်ဆံရရင် တော်ပြီ” ဆိုတဲ့ သူက အခု သူ ပိုက်ဆံရရင် ဘယ်လိုပြောလာသလဲဆိုတော့ “တပည့်တော် အခု ပိုက်ဆံရှာတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအတွက် မဟုတ်ပါဘူး၊ အားလုံးအတွက် ထည့်စဉ်းစားတယ်" တဲ့။ မျှမျှတတ စဉ်းစားလာတာ နော်။

အရင်တုန်းက“အင်မတန် ချမ်းသာချင်တယ်၊ အင်မတန် ကြွားချင်တယ်”-တဲ့။ “ငါ တစ်နေ့ ချမ်းသာလာရင် အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ ပစ္စည်းကြီးတွေ ဝယ်ပြီး ငါ့ဧည့်ခန်းမှာ ချိတ်မယ်လို့ (သူကတော့ နာမည်ပါ တပ်ပြောတာ၊ ဘယ်လို ဘယ်လို ပစ္စည်းဆိုတာ ပေါ့)၊ အခုတော့ အဲဒါတွေ လုပ်ချင်စိတ် မရှိပါဘူး”တဲ့၊ တကယ်လည်း သူ မကြွားချင်တော့ဘူး။ နေတာ ထိုင်တာ စားတာ သောက်တာ အင်မတန် ရိုးလာတယ်။ အေးအေးဆေးဆေးပဲ။ ကြွားဝါခြင်း ဖြန်းတီးခြင်း လုံးဝ မရှိဘူး။

ဒီလူဟာ အရင်တုန်းက အရက်သောက်တယ်၊ အခု လုံးဝ ပြတ်သွားတယ်နော်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ တစ်ဝမ်းကွဲတွေ ညီအစ်ကို အရင်းတွေ အများကြီးပါ။ သူ့မှာ ညီအစ်ကိုတွေ အစ်မနှမတွေ တော်တော်များတယ်။ တစ်ခါတလေ မွေးနေ့တို့ဘာတို့ ဧည့်ခံပွဲ လုပ်တဲ့အခါမှာ အများ အရက်သောက်ပေမဲ့ သူက လိမ္မော်ရည်ဖြစ်ဖြစ် သို့မဟုတ်ရင်လည်း တခြားဖျော်ရည် တစ်ခုခုကိုဖြစ်ဖြစ် သောက်တယ်။ သူတို့နဲ့ ဝိုင်းထိုင်တယ်နော်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံမှု ကတော့ ကင်းကွာမသွားဘူး၊ အတူတူတော့ ထိုင်တယ်၊ စကား ထိုင်ပြောနေတယ်၊ သူက ဖျော်ရည်သောက်တယ်။

သူ့ သူငယ်ချင်းတွေက အတင်းအကျပ် အရက်သောက်ခိုင်း တယ်။ သူ့ညီအစ်ကိုတွေကလည်း သောက်ခိုင်းတယ် ဆိုပါတော့၊ အဲဒီလို အခါမှာ “ငါ မသောက်ပါရစေနဲ့” လို့ အေးအေးဆေးဆေးပဲ ပြောတယ်၊ သူများတွေ သောက်တာကို လည်း သူက အပြစ်မတင်ဘူး၊ “ငါလည်းပဲ မင်းတို့လိုပဲ အရင် ကြိုက်တုန်းက သောက်ခဲ့ပါတယ်၊ အခု မင်းတို့ ကြိုက်ရင် သောက်ပါ၊ မင်းတို့ ကြိုက်ရင် မင်းတို့ သောက်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ ငါတော့ မသောက်ပါရစေနဲ့” တဲ့၊ သူ ဘာမှ အပြစ် မပြောဘူးနော်။ ပြောပုံလေးကအစ ဘယ်လောက် ကောင်းသလဲ နော်၊ စဉ်းစားကြည့်။

သူတစ်ပါးကို အပြစ်တင်တာ၊ ပုတ်ခတ်တာ တစ်ခုမှ မပါဘူး။ “ငါလည်းပဲ

အရင်တုန်းက ကြိုက်လို့ သောက်ခဲ့ပါတယ်”၊ ကိုယ်က အထက်စီးနေရာကို မယူလိုက်ဘူးနော်။ “မင်းတို့ ကြိုက်ရင် သောက်ပါ” အဲဒီလို သူများကိုတောင်မှ အထက်စီးကနေ မပြောဘူး၊ စကားတစ်ခု ပြောမယ်ဆိုရင်ကိုပဲ “ငါ့စကားဟာ ဘယ်ကို ရောက် သွားမလဲ'ဆိုတာကို သူ အင်မတန် သတိထားတယ်။ ဒီတရားအား ထုတ်တာ အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါမှာ စကားပြောနေတုန်းမှာ တောင်မှ သတိက ပါလာတာကိုး။

“ငါ ဘာကို ပြောချင်တာလဲ.. ဘယ်လို စေတနာနဲ့ ပြောချင် တာလဲ… ငါ့စကားဟာ ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ် ပေါက်သွားမှာလဲ …ငါ ပြောလို့ရှိရင် တစ်ဖက်သား ထိခိုက်သွားမှာလား…ငါ အထက်စီးကနေ မာနကြီးနဲ့ အနိုင်ယူပြီး ပြောချင်တာလား (သို့မဟုတ်ရင်) ငါ့ကိုလည်း သူက နားလည်သွားအောင် သူ့ကိုလည်း ငါ နားလည်ပါတယ်ဆိုတာကို သူ သဘောပေါက်သွားအောင် ပြောချင်တာလား” အဲဒီလို စဉ်းစားပြီးမှ ပြောတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှုရဖို့ကို ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားတယ်။ ဂုဏ်မလုပ်ဘူး၊ မကြွားဘူး ဆိုပါတော့နော်။

အဲဒီလို ပြောပုံဆိုပုံကအစ နူးညံ့မှု ပြေပြစ်မှု ရှိတယ်၊ မာနနဲ့ မပြောဘူး။ “ငါက တရားအားထုတ်နေတာကွ၊ ဒီလို အလုပ်မျိုးတွေ မလုပ်ဘူး" လို့ မပြောဘူးနော်။ တော်တော်ကို နူးနူးညံ့ညံ့လေး ပြော သွားတာ။ ဒါလေးတွေကအစ အမှတ်တမဲ့ မဟုတ်ဘူးနော်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ စကားလေးတစ်ခွန်း မှားတာနဲ့ပဲ စိတ် ကသိကအောက် ဖြစ်ရတာတွေ အင်မတန် များပါတယ်။ အဲဒီ စကားတစ်ခွန်းကြောင့်ပဲ စိတ်ထဲမှာ တအုံနွေးနွေးနဲ့ အများကြီး ပူရတယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်တယ်၊ အချိန်တွေ အများကြီးကုန်သွားတယ်။

※※※

နေရာရွေးဖို့ မလိုဘူးနော်

“နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ သတိနဲ့နေသွားကြပါ”လို့ ဘုရား ဟောထဲမှာ အသေးစိတ်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင် အသေးစိတ် ပါသလဲဆိုရင် နောက်ထပ်တစ်ခု ဖြည့်ပြောရမယ်ဆိုရင် “ဥစ္စာရ ပဿာဝ ကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ- အပေါ့အလေး သွားတုန်းမှာ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ပြုပါ”တဲ့။

အဲဒီတော့ နေရာရွေးဖို့ မလိုဘူးနော်။ အပေါ့အလေး သွားတယ် ဆိုတဲ့ နေရာဟာ သာမန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ယုတ်ညံ့တဲ့ နေရာလို့ ဆိုကြမှာပဲနော်။ အိမ်ဦးခန်း မဟုတ်ဘူး၊ အိမ်ရဲ့ နောက်ဆုံး တစ်နေရာမှာပဲ။ လူများ မသွားချင်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်နေတာကိုး။ အဲဒီ နေရာမှာတောင်မှ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ . . . သိပြီးတော့ ပြုမယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ် ပြီးသား ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။

အဲဒီအချိန်မှာ အကယ်၍ သတိမထားဘဲနေမယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ် မလဲ။ စိတ်က တွေးချင်ရာ တွေးပြီး ပျံ့လွင့်နေမှာပဲနော်။ တွေးချင်ရာ တွေးဆိုရင် အဆင်မပြေတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုကို တွေးတော့မှာပဲ (သို့မဟုတ် ရင်လည်း) ကိုယ်လိုချင်နေတဲ့ကိစ္စ၊ လောဘဖြစ်စရာ တစ်ခုခုကို တွေးတော့မှာပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာ လောဘ ဒေါသ ဖြစ်မနေဘဲနဲ့ သတိလေးနဲ့ သိပြီး နေတဲ့အခါမှာ စိတ်မှာ ကြည်လင်မှု အေးချမ်းမှု ပိုရှိလာတယ်။ ဒါကြောင့် **သတိနဲ့နေလို့ရှိရင် စိတ်ကြည်လင်မှု အေးချမ်းမှု ပိုရှိမယ်။ တစ်နေ့တာလုံး မိုးလင်းကနေမိုးချုပ် နောက်ဆုံး အိပ်ပျော် သွားတဲ့အထိ ဒီလို လေ့ကျင့်သွားရမှာပဲ။**

Peace of mind, no matter how momentary, is of great value.

စိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှုဟာ၊ ဘယ်လောက်ပဲ တိုတောင်းပါစေ ဦးတော့၊ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

※※※

တစ်နာရီပြည့်တိုင်း

အဲဒီတော့ အလုပ်ရုံကို ရောက်သွားပြီ၊ ရုံးဌာန ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီမှာ လုပ်စရာ ကိုင်စရာတွေကို လုပ်တော့မယ်နော်။ အလုပ်ကိစ္စ ဆိုတော့ တွေးစရာ ကြံစရာ အများကြီးရှိတယ်။ တာဝန်လည်းကြီးကြ တာကိုး။ အချိန်ပြည့် ရုံးမှာ တရားအားထုတ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ကူဘူး နော်။ သို့သော် စိတ်ကလေးကို စုစည်းပြီးတော့ "အခု ငါ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကလေးကို သေချာအာရုံစိုက်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်မယ်"ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်တဲ့ negative အတွေးတွေ တွေးနေရင်လည်း သတိထားလိုက်ပါ။

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေရပါလျက်နဲ့ မလုပ်ချင်ဘဲ လုပ်နေရလို့ ရှိရင် ပိုပင်ပန်းတယ်၊ လိုလိုချင်ချင်ပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားလိုက်မယ်ဆိုရင် ပင်ပန်းတာ သက်သာသွားတယ်နော်။ မလုပ် ချင်ဘဲနဲ့ လုပ်ရတာ ဘာနဲ့တူမလဲဆိုရင် "မော်တော်ကား မောင်းရင်းနဲ့ တစ်ဖက်က လီဗာ နင်းထားပြီး၊ တစ်ဖက်က ဘရိတ် နင်းထားသလိုပဲ" ပိုပင်ပန်းသွားတယ်။

အဲဒီတော့ လုပ်ရတာချင်းအတူတူ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်ပဲ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် အလုပ်ရဲ့ Qualityလည်း ပိုပြီးတော့ ကောင်းလာတယ်။ ဒီအလုပ်ကို ကိုယ်က Quality ကောင်း အောင် လုပ်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်မှာလည်းပဲ တော်တော် ကျေနပ်သွားတယ်၊ စိတ်မှာလည်း ပေါ့သွားတယ်၊ ရှင်းသွားတယ်။ "ငါ့အလုပ်က တော်တော် ကောင်းသွားပြီ၊ အပြစ်ရှာလို့ မလွယ် တော့ဘူး"။

အလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့ တစ်နာရီပြည့်တဲ့အခါမှာ ခဏလောက်လေး ဖြစ်ဖြစ် ၂-၃ မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် နားပါ။ နားပြီးတော့ စိတ်ကလေးကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်ပါ။ အလုပ်က Stress အင်မတန် များပါတယ်၊ ပင်ပန်းတယ်။ အဲဒီ Stressကို မကြာမကြာ ပြန်လျှော့ပါ။ မကြာမကြာ ပြန်မလျှော့လို့ရှိရင် Stress Level က တဖြည်းဖြည်း တက်တက်လာ တယ်၊ လျှော့ဖို့ရာ ခက်သွားတယ်နော်။ နောက်ထပ်ကိစ္စတစ်ခုကြုံတိုင်း Stress Level က တက် တက် သွားတတ်တယ်။

အဲဒီတော့ တစ်နာရီ ပြည့်တိုင်းပြည့်တိုင်း ခဏလေး သတိထား ပြီးတော့ ၂-၃မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် အသက်ကို အားရပါးရ ဝအောင်ရှူပြီးတော့ စိတ်ကလေးကိုရော ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော လျှော့ပြီးတော့ချလိုက်ပါ။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဘာမှမတွေးပါနဲ့။ အားရပါးရ အသက်ရှူတာကိုပဲ သတိလေး ကပ်ထားပါ။ အကယ်၍ ခဏလေး ထပြီးတော့ လမ်းလျှောက်လို့ ရတယ်ဆိုရင် ထပြီးတော့ ဟိုဘက်ဒီဘက် ခြေလှမ်း

“၁၀” လှမ်းလောက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတိလေးထားပြီးတော့ လှမ်းလိုက်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ထိုင်နေတုန်းမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သူ့ရဲ့ လည်ပတ်မှု လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ထလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဖြစ်တဲ့ လည်ပတ်မှု လှုပ်ရှားမှုက မတူဘူး။ ထလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အသက်ရှူလို့ ပိုကောင်းလာတယ်။ ထိုင်တုန်းမှာ အသက်ရှူလို့ မကောင်းပါဘူး။ အဲဒီတော့ ခဏ ဖြစ်ဖြစ် ထလိုက်ပါ၊ လမ်းလျှောက်လိုက်ပါ၊ ပြီးရင် ပြန်ထိုင်ပါ။ ခဏ ခဏ အဲဒီလို စိတ်ရော ခန္ဓာကိုယ်ပါ နှစ်ခုစလုံးကို နည်းနည်းလေး ပြန်ပြီးတော့ ပင်ပန်းမှုသက်သာသွားအောင် လုပ်ကြည့်ပါ။ ဒါတကယ် လုပ်နေတဲ့သူကတော့ အင်မတန် အကျိုးများတယ် ဆိုတာကို သူ့ဟာသူ သိလာတယ်နော်။ အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံး တစ်နာရီမှာ တစ်ခါလောက် ၂-မိနစ် ၃-မိနစ် လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တာ ကုန်သွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားကြည့်ရင် တွေ့လိမ့်မယ်၊ အရင်ကလောက် မပင်ပန်းဘူး။

※※※

တယ်လီဖုန်းမြည်သံ ကြားတဲ့အခါ

နောက်တစ်ခုက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ အသံမြည်တဲ့ အရာတွေ ရှိတယ်နော်။ ဒကာကြီးတို့ရုံးမှာ ခဏခဏ အသံမြည်တာ ဘာရှိတုန်း (“တယ်လီဖုန်းပါဘုရား”)၊ တယ်လီဖုန်းနော်။ တယ်လီဖုန်း မြည်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေးသလဲ၊ “ပြဿနာတော့ လာပြီ”။ တယ်လီဖုန်း မြည်လိုက်တာနဲ့ စိတ်က ချက်ချင်း နည်းနည်း ပူသွားပြီ၊ ဘယ်သူ့ဆီကလဲ မသိဘူး။ “ဘယ်သူ့ဆီကလဲ မသိဘူး" ဆိုကတည်းက စိတ်က နည်းနည်း ပူနေပြီနော်၊ “အင်း.... အထက်လူကြီးဆီကလား မသိဘူး။ ဘာတွေ အော်မလဲ၊ ငေါက်မလဲ မသိဘူး၊ ငါ ဟိုကိစ္စ လုပ် ထားတာတွေ ပြောတော့မယ် ထင်တယ်”၊ စိတ်က ကြိုတွေးနေပြီနော်။ ကြိုတွေးနေကတည်းက မပင်ပန်းဘူးလား။

တယ်လီဖုန်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်တဲ့အခါကျတော့မှ အိမ်က သားက ဖုန်းဆက်တာဖြစ်နေရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ။ အခုနက ငါး စက္ကန့်လောက် စိတ်ပူပြီးသွားပြီ၊ အဲဒီ ငါးစက္ကန့်လေးကိုပဲ စိတ်အပူမခံပါနဲ့။ ဒီ ငါးစက္ကန့်လောက်လေး ပူတာကို အရေးမကြီးဘူးလို့ မထင်နဲ့နော်။ ဒီလို ငါးစက္ကန့်ဟာ တစ်နေ့တာမှာ အကြိမ်အများကြီး ဖြစ်နေတာ။

အဲဒါကြောင့် တယ်လီဖုန်းသံ မြည်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ချက်ချင်း သတိထားပါ။ ဒီ တယ်လီဖုန်းသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ထည့်ပြောတာ ဟာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အမှတ်တမဲ့ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ တယ်လီဖုန်း ကြောင့် အမေရိကားမှာ နှလုံးရောဂါတို့ သွေးတိုးရောဂါတို့ ပိုဆိုးလာ တယ်လို့ သုတေသနစာတမ်းတစ်ခုကို ဖတ်ဖူးတယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။ သတိထားဖို့ရာနော်။

တယ်လီဖုန်း မြည်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒိန်းခနဲ ဖြစ်သွားပြီနော်၊ ခေါင်းထဲမှာ သွေးတွေက Rush ထိုးတက်သွားပြီး ခေါင်းကြီးပူလာတယ်။ “ဟာ ... ဘယ်သူ့ဆီကလဲ မသိဘူး” အင်မတန် စိတ်ပင်ပန်း ပါတယ်။ တစ်စက္ကန့်လေး စိတ်ပင်ပန်းလိုက်တဲ့ဒဏ်ဟာ ဒီတစ်စက္ကန့် ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်း ပျောက်သွားသလား၊ မပျောက်ဘူးနော်။ သူ့အရှိန်က နည်းနည်းလေး ပါလာတယ်၊ တယ်လီဖုန်းလည်း ပြောပြီးရော လူက နည်းနည်း ပင်ပန်းသွားပြီ၊ Telephone Stress က အင်မတန် ကြီးပါတယ်။

※※※

သိပ်အလျှင်မလိုပါနဲ့။

ဒါကြောင့် တယ်လီဖုန်းမြည်တာနဲ့ ချက်ချင်း သတိထားလိုက် ပါ၊ "အသံကြားတယ်" လို့ မှတ်လိုက်ပါ၊ သိလိုက်ပါ။ အသက်ဝဝ ရှူလိုက်ပါ။ ရှူပြီးရင် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီလူကို စိတ်ထဲက မေတ္တာ စိတ်ကလေး ထားလိုက်ပါ။ "အေး - ဘယ်သူဆက်တာလဲ မသိဘူး၊ သူ စိတ်ချမ်းသာသွားအောင် ငါ အသံကလေးကို ငြိမ်းချမ်းတဲ့အသံနဲ့ ပြန်ပြောလိုက်မယ်"ဆိုပြီး သတိလေးနဲ့ လက်ကိုလှမ်းလိုက်ပါ၊ လှမ်း လိုက်တာကို သိတယ်၊ တယ်လီဖုန်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်ပါ။ သိပ်အလျှင်မလိုပါနဲ့၊ နောက်ထပ် တစ်စက္ကန့် ကြာချင်ကြာပါစေ။

ကောက်ကိုင်လိုက်ပြီးမှ စိတ်ကလေး အေးအေးလေးနဲ့ အသံအေးအေးလေးနဲ့ ပြောလိုက်ပါ၊ "ဘယ်သူလဲ"။ ကိုယ့်အသံက အေးချမ်း နေလို့ရှိရင် ဟိုတစ်ဖက်က ကြားရတဲ့လူက အဲဒီ အေးချမ်းတဲ့အသံကို ကြားကတည်းက နဂိုတုန်းက သူ တစ်ခုခုကို မကျေနပ်မှု ရှိနေရင် တောင်မှ **ကိုယ့်ရဲ့ အေးချမ်းတဲ့အသံက သူ့ကို နည်းနည်းလေး အေးချမ်းသွားစေတယ် နော်။**

အလုပ်ကိစ္စ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ မိသားစုကိစ္စ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သတိလေးနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးလေး ပြောလိုက်ပါ။ အလျှင်လိုလို့ရှိရင် စကားတွေ မှားသွားမယ်။ စကားမှားသွားလို့ ဒီစကားကို နှစ်ခါသုံးခါ ထပ်ပြောရရင်လည်းပဲ ရှုပ်တယ်နော်၊ အချိန်လည်း ပိုကုန်တယ်။ အဲဒီတော့ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ လိုရင်းကို တည့်တည့်လေး ပြောလိုက် ဖို့၊ ပြောပြီးရင် ဖုန်းကို အသာလေး ချလိုက်ဖို့။ ပြန်ချပြီးတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အသက်ကို ဝအောင် ရှူလိုက်ပါဦး။ တစ်ကြိမ်လောက် သတိလေးကပ်ပြီး အသက်ကို ဝအောင်ရှူလိုက်တာနဲ့ပဲ နည်းနည်းလေး အမောပြေပြီးတော့ Stress က လျော့ပြီး ကျလာတယ်နော်၊ နည်းနည်းလေး နေသာသွားတယ်နော်။

အဲဒီတော့ တယ်လီဖုန်း မြည်တိုင်း မြည်တိုင်း "အဲဒါဟာ ငါ့ကို တရားအားထုတ်ဖို့ သတိပေးတာ၊ ငါ ငါးစက္ကန့်လောက်ဖြစ်ဖြစ် ဆယ်စက္ကန့်လောက်ဖြစ်ဖြစ် သတိလေးနဲ့ နေလိုက်မယ်" ဆိုတာ အလေ့အကျင့် လုပ်ပါနော်။

အခုရန်ကုန်မှာ ဘုန်းကြီး သီတင်းသုံးတဲ့နေရာမှာ တယ်လီဖုန်း ၂-လုံးရှိတယ်၊ ခဏခဏ မြည်တာပဲ။ သတိထားမိတယ်၊ တယ်လီဖုန်း အသံမြည်တာနဲ့ တဒုန်းဒုန်းနဲ့ ပြေးတာ၊ မတော်တဆများ ချော်လဲ လိုက်ရင်တော့ ဒုက္ခပဲ။ ဘုန်းကြီးက တွေးမိတယ်၊ အော် တယ်လီဖုန်းက လူကို လုံးဝ relax လုပ်ဖို့ အချိန်မပေးဘူး။ တယ်လီဖုန်းမြည်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် emergency ဆိုတဲ့ အသံကြီး မြည်လာပြီ၊

“ချက်ချင်း လာပါ၊ လုံးဝ မဆိုင်းပါနဲ့” ဆိုတဲ့ အမိန့်ကြီးပါလာပြီ၊ တယ်လီဖုန်း မြည်ရင် ဘယ်သူမှ မနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့ Stress က အင်မတန် ကြီးတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ မြည်တိုင်း မြည်တိုင်း သတိထားပါ။ အခု ခေတ်မှာ တယ်လီဖုန်းက မသုံးလို့လည်း မဖြစ်ဘူး၊ သုံးရင်လည်း ဒုက္ခက အင်မတန်ကြီးပါတယ်။

※※※

ဆူညံသံကြောင့်

တခြားကော ကိုယ့်အလုပ်ဌာနမှာ ဘာရှိသလဲ။ ဘာပဲရှိရှိပေါ့ နော်၊ အသံတစ်ခုခု မြည်လိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ခဏလေး အဲဒါကို သိလိုက်ပါ၊ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ အသံဟာ irritation ကို ဖြစ်စေ တယ်နော်၊ သတိထားမိလား မသိဘူး။ ဘုန်းကြီးကတော့ အသံ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာမှာ နေတဲ့အကျင့်များလာလို့ ဘာအသံ ကြားကြား အဲဒီအသံကို မကြိုက်ဘူး၊ တိတ်နေတာပဲ ကြိုက်တယ်နော်။

အသံဟာ လူကို တော်တော် မအီမသာ ဖြစ်စေတယ်။ အသံ ဆူညံတဲ့နေရာမှာ နေရတဲ့သူဟာ စိတ် ပိုတိုတယ်။ အသံဆူညံတဲ့နေရာမှာ နေတဲ့သူဟာ သတိ ပိုမေ့တတ်တယ်တဲ့၊ အလုပ်တွေ မှားတယ်တဲ့။ ဒါကို သူတို့ အမေရိကမှာ research သေသေချာချာ လုပ်ထားတာ။ ဒါကြောင့် အမေရိကံမှာ အသံ ဆူညံမှု ထိန်းသိမ်းရေး ဆိုတာကို အခု တော်တော်ကိုပဲ ကြိုးစားနေတယ်နော်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း အသံ ဆူညံမှု ထိန်းသိမ်းရေး ဆိုတာမျိုး လုပ်သင့်တယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေ ရူပဗေဒပညာရှင်ကြီးတွေကအစ အသံနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သုတေသနကို အကြီးအကျယ်လုပ်နေတာ ဒကာကြီး တို့ သိသလား၊ ကြားသလား မသိဘူး။ ဒီဘုန်းကြီးကတော့ ဗဟုသုတ အဖြစ်နဲ့ ကြုံရင် နည်းနည်းပါးပါး လေ့လာပြီးတော့ မှတ်ထားတာ...၊ လူတွေရဲ့ဘဝထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ သိချင်တာ။ အဲဒီဘဝ ထဲမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းတွေကို ဒီဘုရား ဟောတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ဘယ်လိုများ ဖြေရှင်းမလဲ။ သက်သာရာ ရအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကိုလည်း ရှာပေးချင်တယ် နော်။ ဒီ ဘုရားဟောတဲ့တရားကို ဘဝထဲကို ရောက်စေချင်တာ။ ဒါကြောင့် ပထမနိဒါန်းမှာ ပြောလိုက်ကတည်းက “ဘဝထဲကို သတိပဋ္ဌာန်တရား တကယ်ရောက်ဖို့ပါပဲ”။

※※※

ဘဝနဲ့ ဘာဝနာတွဲထားမှ

အဲဒီတော့ အမှတ်တမဲ့ နားထောင်ရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားအကြောင်း ဟောရင်း ရုံးက တယ်လီဖုန်းမြည်တဲ့အခါ ဘာလုပ် ရမယ်ဆိုတာကို ပြောနေတာဟာ "ဘာတွေပါလိမ့်" လို့ ထင်ချင်ထင် လိမ့်မယ်နော်။ **အခု ပြောနေတာဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ဖြစ်သမျှကိစ္စ အားလုံးမှာ သတိပါဖို့ ပြောနေတာ၊ ခြွင်းချက် မရှိဘူးနော်။ နေ့စဉ် လူမှုဘဝထဲမှာ တရားကို ရနိုင်သလောက် တွဲပြီးတော့ လုပ်သွားဖို့၊ သီးခြား မလုပ်ကြဖို့။** သီးခြား အချိန်ပေးနိုင်ရင်တော့ ကောင်းပါတယ်။

သို့သော် သီးခြား အချိန်ပေးနိုင်ဖို့ဆိုတာ အခုန ဒီဒကာကြီး ဦးအောင်ခင်မြင့် ပြောသလိုပဲ မနက် (၁) နာရီ ၊ ညနေ (၁)နာရီရဖို့ကိုပဲ မလွယ်ဘူးနော်။ ပြီးတော့ တစ်နေ့တာလုံး (၄-၅)နာရီ ပေးနိုင်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခက်ပါတယ်။ (၁၀-၁၅)ရက် ပေးနိုင်ဖို့ ဆိုတာကျတော့ ပိုတောင် ခက်သွားပြီ။

အဲဒီလို အချိန်မပေးနိုင်လို့ တရားအားမထုတ်ဘူးဆိုရင် ဒကာကြီး တို့ နေ့စဉ် ဘဝမှာ တွေ့နေရတဲ့ ဒီ မကျေနပ်စရာ၊ စိတ်တို စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ခါတ်ကျစရာ၊ ဒေါသဖြစ်စရာ တွေနဲ့ နေထိုင်သွားမယ်ဆိုရင် ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဒီစိတ်က ဘယ်လောက် တာရှည်ခံမလဲ။ Break Down ဖြစ်သွားမယ်နော်။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို မကြည်လင်အောင်၊ မအေးချမ်း အောင် ထိုးဆွနေတဲ့အရာတွေက အချိန်ပြည့်လောက်နီးပါး ရှိနေတယ်။ ကိုယ်က သတိမထားမိလို့သာ တချို့ဟာတွေ အမှတ်တမဲ့ နေတာနော်။ အဲဒီ irritation အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။

※※※

ဘာဝနာမပါရင် ဘဝနာတတ်တယ်

ဒီ irritation ကြောင့် ကိုယ်ကသာ မသိပေမဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဒီ စိတ်ကတော့ ခံနေရတာပဲ။ ဒဏ်တွေကတော့ ခံနေရတာပဲ။ ဘယ်အချိန် ကျမှ သိသလဲဆိုရင် အခုနပြောပြခဲ့တဲ့ ဒကာမကြီးလိုပဲ heart attack ရမှပဲ သိတော့တာပဲ။ နှလုံးရောဂါရမှပဲ သိတော့တာပဲ။

Chest Pain ရလာပြီ၊ အသက်ရှူလို့ မဝတော့ဘူး၊ ရင်ကျပ် လိုက်တာဆိုတော့ ဆရာဝန် သွားပြကြည့်တော့ infarct ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှပဲproblem ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာပြီကိုးလို့ သူ သိတယ်နော်။ ဒီ problem ဟာ ဘယ်တုန်းက စတာလဲဆိုတော့၊ သူ ပြောပြတယ်၊ "အိမ်မှာ မနက် ၆-နာရီလောက်ဆိုပဲ တယ်လီဖုန်း လာ နေတာ" တဲ့။ သူက ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်း လုပ်တာဆိုတော့ Office Hour ရယ်လို့ မရှိဘူး။ သူ့ကုမ္ပဏီက သူ့ကို အချိန်မရွေး ဖုန်းဆက်တယ်။

အဲဒီအစကတည်းက နေ့စဉ် သူ့ စိတ်ကို သူ နည်းနည်းလေး ကြည်လင်အေးချမ်းအောင် သတိနဲ့ထိန်းပြီးတော့ နေလာမယ်ဆိုရင် သူ အဲဒီ heart attack ကို ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ ပြောတယ် "တပည့်တော်ကိုက အိပ်ရင်တောင်မှ စိတ်ချလက်ချ အိပ်လို့မရဘူး"တဲ့၊ "ဘယ်အချိန် တယ်လီဖုန်း မြည်မလဲဆိုတာ နားက စွင့်မိလျက်သားကြီး ဖြစ်နေတာ"-တဲ့၊ "တခြားအသံမြည်ရင် မနိုးဘူး၊ တယ်လီဖုန်းအသံ မြည်ရင်တော့ ချက်ချင်းနိုးတယ်"တဲ့။ စဉ်းစားကြည့်နော်၊ တယ်လီဖုန်း ဒုက္ခ ဘယ်လောက်ကြီးသလဲဆိုတာ...။

ပြီးတော့ နိုင်ငံခြားက ကုမ္ပဏီလူကြီးတွေက လာကြတယ်၊ ပြောရ ဆိုရ ဆွေးနွေးရ ဆက်ဆံရတယ်၊ pressureအင်မတန်များတယ်၊ Time Stress ကြီးတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်အလုပ်က ပြီးအောင် လုပ်ရမယ်။ Time is money. လို့ သူတို့ ဆိုတာကိုး၊ အချိန်မီပြီးမှပဲ တွက်ခြေကိုက်မယ်။ တွန်းပြီးတော့ အတင်းရုန်းကန်ပြီး လုပ်နေရတာ ကြာတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဒီစိတ်က မခံနိုင်တော့ဘူး။

အလုပ်ကိုလည်းပဲ လုပ်တန်သလောက်ပဲ လုပ်ပါ။ လျှော့သင့်ရင် လည်းပဲ လျှော့ပါ။ ကျန်းမာရေး အထိခိုက်ခံပြီးတော့ ငွေရှာမယ်ဆိုရင် အဲဒီငွေ အထိခိုက်ခံပြီးတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးကုရလိမ့်မယ်။ အဲဒီဒကာမကြီးက ပြောတယ်၊ "အခု တပည့်တော် operation လုပ် မယ်ဆိုရင် US $ 6000 လောက် ကုန်တော့မယ်၊ (၅)နှစ်စာလောက် စုထားတာ ကုန်တော့မယ်"တဲ့၊ "ဒီအလုပ် တွက်ခြေမကိုက်ဘူး"တဲ့။ **အရင်ကတည်းက ကိုယ်က Stress နည်းအောင်နေတတ်ဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်နော်၊ ဒါကြောင့် တစ်နေ့တာလုံး သတိနဲ့ နေသွားပါ၊ သတိနဲ့**

လုပ်သွားပါ။

မိုးချုပ်ပြီနော်၊ ရုံးကနေ အိမ်ပြန်လာပြီ။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ရုံးကိစ္စတွေ အိမ်ကို သယ်မလာရရင်တော့ သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ အဲဒီလိုလူက အခုချိန်မှာ တော်တော်ကံကောင်းတဲ့လူလို့ ခေါ်ရမှာပဲ။ တချို့ လူတွေက ရုံးကိစ္စတစ်ထပ်ကြီးကို အိမ်ကို ပြန်သယ်လာတယ်။ တချို့ ကလည်း အမှုထမ်းမဟုတ်ဘူး၊ ကုမ္ပဏီတွေ ဘာတွေ လုပ်တဲ့လူတွေ ဆိုတော့ ကိုယ့်လုပ်ငန်း ကိုယ့်ကုမ္ပဏီက စာရွက်စာတမ်းတွေ အိမ်ကို ပါလာတယ်။ အိမ်ရောက်တော့လည်း အဲဒီ အလုပ်တွေကို ဆက်လုပ် နေရပြန်ရော။

※※※

Balance မရှိတဲ့ဘဝ

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင်၊ သူကိုယ်တိုင်က ပြောတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူ့ဇနီးက ပြောတာပါ။ သူ့ယောကျ်ားက မနက် ၆-နာရီလောက်ဆို အိမ်က ထွက်သွားပြီတဲ့။ မနက်စာ နေ့လယ်စာကို အိမ်မှာ မစားဘူးတဲ့။ သူကြုံရာဟိုတယ်မှာ ထမင်းဆိုင်မှာ ဝယ်စားလိုက်တယ်။ ညကျရင် (၆)နာရီခွဲ၊ (၇)နာရီလောက်ကျမှ အိမ်ပြန်လာတယ်။ အိမ်ရောက်တာနဲ့ အိပ်ရာထဲဝင်ပြီးအိပ်တော့တာပဲ။ ဘယ်သူနဲ့မှ ဘာမှ မပြောဘူးတဲ့။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ သူ exhaust ဖြစ်နေပြီ၊ မောသွားပြီ။

မနက် ၆-နာရီခွဲကနေ ညနေ ၆-နာရီခွဲထိ အလုပ်လုပ်ရတာ သူ တော်တော်ပင်ပန်းသွားပြီနော်၊ အဲဒီတော့ တန်းပြီးတော့ အိပ်တာပဲ။ ည ၉-နာရီလောက်ကျမှ တစ်ရေးနိုးလာတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျမှ ညစာကို စားတာ အဲဒီအချိန်မှာ အိမ်ကဇနီးက သူ့ကို စောင့်ပြီးတော့ မစားနိုင်ဘူး၊ ဆာလို့ စောစောစီးစီးကတည်းက စားပြီးသွားပြီ။ အဲဒီတော့ “တပည့်တော်တို့ လင်မယားဟာ ထမင်းတောင် အတူတူ မစားရတော့ဘူး ဘုရား”တဲ့။

သားတွေသမီးတွေကလဲ ဒီအဖေနဲ့ စကားပြောဖို့အချိန်ဆိုတာ လုံးဝ မရှိဘူး။ မနက် ကလေးတွေ မနိုးခင်မှာ ဒီခင်ပွန်းက၊ အဖေက အလုပ်သွားပြီ၊ ညနေအလုပ်က ပြန်လာတော့လည်း ကလေးတွေက အမေနဲ့ပဲ နေရတယ်၊ အဖေနဲ့ စကားပြောဖို့တောင် အချိန်မရှိဘူး။ အဖေက အိမ်ရောက်တာနဲ့ အိပ်ပြီ၊ အဖေ တစ်ရေးနိုးလို့ ထမင်းစားတဲ့ အချိန်မှာ ကလေးတွေ အိပ်သွားပြီ၊ အိပ်သွားပြီးတော့ ဇနီးလုပ်တဲ့သူက ထမင်း ခူးကျွေး၊ အဲဒီအချိန်မှာ ခဏ စကားပြော။ ဇနီးကလည်း ဘာ ပြောပြော ကိုယ့်ခင်ပွန်းရဲ့ ယုယမှု ခင်မင်မှု လိုချင်သေးတာကိုး။ ကိုယ့်အတွက် အချိန်ပေးတာလည်း လိုချင်တယ်၊ အခုတော့ အိမ်ရှင်မ ဖြစ်ပြီးတော့ ဘာလုပ်ရလဲဆိုတော့ အဝတ်လျှော် ထမင်းချက် ကလေး ထိန်းပဲ လုပ်ရတယ်။ relationship က ဘာမှ မရှိသလို ဖြစ်တယ်။

အဲဒီယောကျ်ားကလဲ ထမင်းစားပြီးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် သူ့စာရင်း အင်းတွေက တစ်ထပ်ကြီးတဲ့၊ ငွေပေး ငွေယူစာရင်းတွေ အဲဒါတွေ တွက်ချက် ဖြည့်ဖြည့်ပြီး လုပ်နေတာ၊ (၁၁-၁၂)နာရီလောက်ကျမှ ပြီး တယ်၊ အဲဒီအချိန်ကျမှ သူက အိပ်ရာဝင်တယ်။ အဲဒီအချိန်ထိအောင် လည်း သူ့ဇနီးက သူ မအိပ်မချင်း ထိုင်စောင့် မပေးနိုင်တော့ဘူး။ အိပ်သွားပြီ။ မနက်ကျ အစောကြီး ထပြီးတော့ ထွက်သွားပြန်ပြီ။

ဒီလိုက တစ်ရက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ နှစ်ရက်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်လလည်း မဟုတ်ဘူး၊ နှစ်လလည်း မဟုတ်ဘူး၊ တစ်နှစ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊

နှစ်နှစ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ ကြာတော့ ဘာဖြစ်လာသလဲ ဆိုတော့ ဇနီးက အကြီးအကျယ် lonely ဖြစ်လာတယ်၊ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်ပြီးတော့ depression ဖြစ်လာတယ်။ depression ဖြစ် လာတော့ စိတ်ကြောင့် စိတ်ရောဂါလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်လာပြီးတော့ သူ့ကိုယ်သူ နေမကောင်းဘူးလို့ပဲ ယူဆတယ်။ ဟိုဆရာဝန်ပြ၊ ဒီဆရာဝန်ပြ၊ နှလုံးရောဂါဆေးတွေစား၊ ဆရာဝန်ကလည်း "ဘာ ရောဂါမှ မရှိပါဘူး"တဲ့။

ဘယ်ဆရာဝန်ပြပြ ...ဆရာဝန်ကတော့ ရောဂါမရှိဘူးတဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူကတော့ တစ်နေ့မှ သူ နေမကောင်းဘူးတဲ့။ ဘာလို့တုံး ဆိုတော့ တည့်တည့်ပြောရရင် သူ မေတ္တာငတ်နေတယ်နော်။ သူ မေတ္တာ ငတ်နေတော့ သူ့ စိတ်က အာဟာရ မရှိတော့ဘူး၊ ချို့တဲ့သွားနေ ပြီ၊ စိတ်က အားတွေ လျော့သွားနေပြီနော်။ စိတ်က အားလျော့သွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပါ အားလျော့လာတယ်။ မလုပ်ချင်မကိုင်ချင် မသွားချင် မလာချင်ဖြစ်လာတယ်၊ မပျော်တော့ဘူး။ ဘာပြောပြော နော် . . . ဒကာကြီးတို့ ပုထုဇဉ်လောကဟာ မိသားစု သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရမှပဲ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ် နော်။ အဲဒီလိုမှ မနေချင်ရင်လည်းဘဲ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။

※※※

ဟိုလူကြီးက ဘယ်သူလဲ

ဒီတော့ မိသားစုအတွက် အချိန်ပေးဖို့ လိုတယ်နော်။ မိသားစုကို ပစ်မထားနဲ့နော်။ မိသားစု သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်လေး နေဖို့ရာ အချိန်ပေးသင့်ပါတယ်။ **မိသားစုဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုတည်းက ဘဝတစ်ခုလုံး မဖြစ်သင့် ဘူး။ အလုပ်ကို ကြိုးစားတာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ အလုပ်ကြိုးစား မှလည်း ကိုယ့်မှာ ကြီးပွားမှု တိုးတက်မှုက ရှိမှာကိုး။ သို့သော် အလုပ်ချည်းပဲ လုပ်ပြီးတော့ မိသားစုအတွက် အချိန်မပေးနိုင်ရင်တော့ ဘဝဟာ Balance မရှိတော့ဘူး။** အဲဒီလိုလူဟာ တစ်နေ့ကျရင် ကျန်းမာရေးတွေဘာတွေ ထိခိုက်လာမယ်။ နောက်တစ်ဖက်က ကြည့် ရင်လည်း မိသားစုနဲ့ ကင်းကွာသွားပြီးတော့ သားသမီးက အဖေဆိုတာ တောင်မှ မြင်ဖူးတာလောက်ပဲ ရှိတော့တယ်။ စကားတောင် ကောင်း ကောင်း မပြောဖူးဘူး။

ဘယ်သူပြောတာလည်း မမှတ်မိတော့ဘူး၊ ဒကာမကြီး တစ်ယောက်ကတော့ ပြောတယ်။ သူ့သမီးကလေးက မေးတယ်တဲ့၊ အဖေဖြစ်တဲ့သူကို "အမေ..ဟိုလူကြီးက ဘယ်သူလဲ" တဲ့နော်။ ကလေးက မွေးလာပြီးကတည်းက (၄-၅-၆)နှစ်ထိအောင် အဖေကို ကောင်းကောင်း မတွေ့ရဘူး။ အဖေက ခရီးသွားနေတာ များတယ်၊ မိုးလင်းဆို အိမ်က ထွက်သွားပြီ။ အဲသလို ဖြစ်နေတာ။ အဖေက သူစိမ်းလိုဖြစ်နေပြီး စကားတောင် ရဲရဲ မပြောရဲလောက်အောင် ဖြစ် သွားတဲ့လူတွေ ရှိတယ်နော်၊ လူတိုင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူးနော်။

ဒီစာအုပ်မှာ မေးထားတယ်၊ လုပ်ငန်းမှာလည်း အောင်မြင် ပြီးတော့ မိသားစုနဲ့လည်းပဲ ကိုယ်ရဲ့ Private Life မှာ Happy Active Life ဖြစ်ဖို့ရာ ဖြစ်နိုင်သလား-တဲ့။ ဖြစ်နိုင်သလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးရတာ ဘာကြောင့်တုံးဆိုတော့ မဖြစ်တဲ့လူတွေ များနေ လို့ပဲ။ စီးပွားရေး ဘက်မှာ အောင်မြင်ပြီးတော့ မိသားစုဆက်ဆံရေး ဘက်မှာ ချို့ယွင်းချက်တွေ အများကြီးပဲ ဖြစ်လာတယ်နော်။ အဲဒီတော့ အိမ်ကမိသားစု အထူးသဖြင့် ဇနီးက မပျော်မရွှင် depression တွေ ဖြစ်ပြီးတော့ ဘာလိုလို ညာလိုလို ရောဂါအမည်ဖော်လို့မရတဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အမှန်တော့ စိတ်ရောဂါပါ။ သူ့ခင်ပွန်းရဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ ပြုစုမှု ယုယမှု ဂရုစိုက်မှုကိုရရင် ဒါ ပျောက်သွားမှာပဲ။

ဒါကြောင့် အိမ်ကို ပြန်လာတဲ့အခါမှာ ရုံးက အလုပ်တွေ ကိုယ့်အလုပ်ဌာနက အလုပ်တွေ မပါလာရင် အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။ အလုပ်ကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ တော်ပါပြီ။ တစ်နေကုန်လုံး လုပ်ခဲ့ပြီနော်။ အိမ်မှာ စိတ်ကို ဒီမိသားစုထဲမှာပဲ

အချိန်ပေးလိုက်ပါ။ ဒီမိသားစု အတူတူ စားမယ်၊ အတူတူ စကားပြောမယ်၊ သားသမီးတွေကို စာသင်ပေးမယ်၊ ရှင်းပြမယ်၊ မေးမယ်။ သူ့တို့အတွက် အချိန်နည်းနည်း ပေးမှ ဖြစ်မယ်နော်။ ဒါတွေကိုလည်း သတိနဲ့ လုပ်ဖို့ပါ။

※※※

မအိပ်ခင်မှာ

ညဘက်ကျရင် မအိပ်ခင်မှာ အချိန်လေး နည်းနည်းယူပြီးတော့ တရားထိုင်ပါ။ တချို့ဒကာကြီးတွေ အလုပ်များလွန်းလို့ တရားမထိုင် နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအခါ သူတို့ ဘယ်လိုလုပ်သလဲဆိုတော့ အိပ်ရင်းနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်တော့တာပဲ။ မထိုင်နိုင်တော့ဘူးတဲ့၊ ပင်ပန်းသွားပြီ။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ကတော့ အိပ်ရင်းနဲ့ ခေါင်းရင်းနားမှာ ကက်ဆက်လေးတစ်ခုနဲ့ တရားအားထုတ်ပုံကို ဟောထားတဲ့ တရားတိပ်ခွေလေးကို ဖွင့်ထားပြီးတော့ နားထောင်ရင်းနဲ့ စိတ်ကလည်း နည်းနည်း ရသလောက် သိပြီးတော့ နေတယ်။

အိပ်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့နည်းကိုလည်း ဒီဘုန်းကြီးက ကြုံတဲ့အခါမှာ ပြောဟောထားတာတွေ ရှိတာကိုးနော်။ အိပ်ရာမှာ အိပ်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထိနေတာတွေကို သိနေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ လှုပ်ရှားနေတာတွေကို သိနေတယ်။ အသက်ရှူရင် လှုပ်ရှားနေတယ်၊ နှလုံးခုန်ရင်လည်း လှုပ်ရှားနေတယ်။ အဲဒီတော့ အသက်ရှူလို့ လှုပ်ရှား နေတာကို တော်တော်လေး သိဖို့ရာ လွယ်ပါတယ်။ အစမှာသာ ခက် တာ၊ နောက်ပိုင်းကျ သိပ်လွယ်တာပဲ၊ နောက်ပိုင်းကျရင် ဘယ်လောက် ထိအောင် လွယ်လာသလဲ၊ သိလား။

ဒီဘုန်းကြီးဆိုရင် ဒီအသက်ရှူတာကြီးကိုပဲ ကြမ်းတမ်းလွန်းလို့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေတယ်။ ဒီ့ထက် သိမ်မွေ့တာကို အာရုံပြုချင် တာကိုး။ တစ်ခါတလေ အသက်ကိုတောင် မရှူမိတော့သလို ဖြစ်ပြီး တော့ ငြိမ်နေတယ်။ အင်မတန် သိသာလွန်း အားကြီးသွားပြီနော်။ အသက်ရှူလို့ ဒီထွက်လေ ဝင်လေ အသံမြည်တာကြီးကအစ အကျယ် ကြီးလို ဖြစ်နေတယ်၊ “ရှူး... ရှူး"နဲ့ ဖြစ်နေတာ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ဘာသာ တရားအားထုတ်ရင်းနဲ့ “ဒီအသံကြီးက ဘယ်က လာသတုန်း" လို့ တွေးမိတယ်၊ နောက်မှ “ငါ အသက်ရှူနေတဲ့ အသံပါ လား၊ ကျယ်လိုက်တာ”။ သတိမထားရင်တော့ မသိဘူးနော်၊ သတိထားရင် တော်တော် သိပါတယ်နော်။

※※※

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်ပျော်ပါစေ။

အဲဒီလို အိပ်ရာမှာ အိပ်ရင်းနဲ့ပဲ ရသလောက် အသက်ရှူတာ လေးကို သိပြီးတော့နေမယ်၊ ဒီကြားထဲက စိတ်ဆိုတာ မနေဘူးနော်၊ အလုပ်ကိစ္စကို တွေးတော့မှာပဲ၊ တွေးရင်လည်းပဲ သိလိုက်ပြီးတော့ အသာလေး ဖြတ်ထားလိုက်ဖို့ပဲ။ နေပါစေတော့၊ တော်ပြီး၊ Enough is enough! တစ်နေကုန် အလုပ်ကိစ္စ တွေးခဲ့ပြီး၊ တော်ပြီ။ စိတ်အေးအေး ချမ်းချမ်းလေး တရားလေးမှတ်ရင်းနဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး အိပ်ပျော် သွားရော။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်ပျော်သွားလို့ရှိရင် အိပ်မက်ဆိုးတွေ ဘာတွေ မမက်ပါဘူး၊ သောကဖြစ်စရာ အိမ်မက်တွေ မမက်ဘူး။ ပြီးတော့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် နာရီနည်းပေမဲ့ ပိုပြီးတော့ အိပ်ရေးဝတယ်၊ ၄-၅နာရီလောက် အိပ်လိုက်ရရင် တော် တော်လေး လန်းဆန်းပြီးတော့ အားပြန်ပြည့်သွားတယ်၊ ဘက်ထရီကို charging အပြည့် ပြန်သွင်းလိုက်သလိုပဲ။

※ ※ ※

နောက်တစ်နေ့ ပြန်စမယ်

နောက်တစ်နေ့ မနက်စောစော နိုးလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်း သတိလေး ကပ်လိုက်ပါ။ "သိနေတယ်..သိနေတယ်" "နိုးနိုးချင်း စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ပူစရာ၊ အလုပ်ကိစ္စတွေ မတွေးဘူး။ နိုးနိုးချင်း စိတ်ကလေး ကြည်လင်အောင် အေးချမ်းအောင် အသက်ရှူတာလေးကို သိပြီးတော့ သတိကပ်လိုက်တယ်။ အကယ်၍ အတွေးတစ်ခုခု ပေါ်လာရင်လည်း သိလိုက်တယ်၊ သိပြီးတော့ သူ့ကို အသာလေး ထားလိုက် တယ်၊ "နေပါစေတော့"။

အဲလိုနဲ့ပဲ အခုန ပြောသလို တစ်နေ့တာကို ပြန်စပြီ။ မနက် မိုးလင်းတဲ့ အချိန်ကစပြီး သတိလေးကပ်ပြီးတော့ သိနေတဲ့ အကျင့်ကို ပြန်စပြီ။ အဲဒီလို တနေ့တာလုံး သတိနဲ့နေတာကို တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အစမှာတော့ နည်းနည်း ခက်တယ်။ အလေ့အကျင့် ရသွားပြီဆိုရင် တော်တော်ကြာ ကိုယ်က မေ့နေပေမယ့် သတိက အလိုလို ရောက်ရောက်လာတယ်။ အစမှာတော့ သတိရအောင်ကို တမင်တကာ ကြိုးစားရတယ်။

တချို့ဆိုရင်"သိနေပါ"လို့ ကဒ်ပြားလေးတစ်ခုမှာ ရေးပြီးတော့ ရှေ့မှာချထားတယ်။ ဘာကို ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်တာ၊ စိတ်မှာ ဖြစ်တာ၊ ရုပ်ပိုင်းဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာပိုင်းဖြစ်ဖြစ် သိနေပါ။ နောက်တော့ ကိုယ်က သတိလက်လွတ် နေလို့ရှိရင် သတိလက်လွတ် ဖြစ်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ခန္ဓာကိုယ်မှာ လေးလံတဲ့သဘော ပင်ပန်းတဲ့သဘော တင်းကျပ်တဲ့သဘော tension ကပေါ်လာတယ်။ သတိနဲ့ နေတဲ့သူ sensitive ဖြစ်တဲ့သူဆိုရင် အဲဒီ tensionကို သိလိုက်တယ်။ tension ကို သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် tension က လျော့သွားတာပဲ။

အဲဒီတော့ သူက relax ဖြစ်ပြီးနေတဲ့အကျင့်ကို များများရလာတဲ့ အခါမှာ tension ဖြစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီ tension ကို သိတော့ ဒါကို သူ မခံနိုင်ဘူး၊ ချက်ချင်း လျှော့ချလိုက်တယ်။ မသိတဲ့လူက tension ဘယ်လောက်များများ သူက ဒီအတိုင်းပဲနေတာပဲ။ tension ပိုပိုတက်လာတယ်နော်။

အမေရိကမှာ သူတို့ Bio Feedback ဆိုတဲ့ Research တစ်ခု လုပ်တယ်။ အဲဒီမှာ ဒီအကြောင်းအရာကို စပြီးတော့ အများဆုံး သုတေသနပြုလာတဲ့သူက ဒေါက်တာတစ်ယောက်၊ Barbara B Brown တဲ့၊ သူရေးတဲ့စာအုပ်က New Mind, New Body တဲ့။

Bio Feedback ဆိုတာက ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အရာ

ဘယ်ဟာမဆိုနော်၊ blood pressure ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ heart beat ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ သို့မဟုတ်ရင်လည်း muscle tension ဖြစ်ချင် ဖြစ် မယ်။ ဒါတွေအမျိုးမျိုးကို သူက electronic senser တွေနဲ့ tap လုပ်ထားပြီးတော့ အဲဒါကို computer screen မှာ ဖြစ်စေ ...တခြား တစ်ခုခုမှာ ဖြစ်စေ ဖော်ပြတယ်။ အသံနဲ့ Beep နဲ့ ဖော်ပြလို့ရတယ်၊ light board တွေနဲ့ ဖော်ပြလို့ရတယ်။ graph နဲ့ ဖော်ပြလို့လည်း ရတယ်။

အဲဒီလို လူတွေကို electronic senser တွေ တပ်ထားပြီးတော့ အဲဒီ graph တွေကို ကြည့်ခိုင်းထားတယ်။ အဲဒါ ကိုယ့် blood pressure ကို ကြည့်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို relax လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ blood pressure က ကျသွားတာကို တွေ့ရတယ်။ heart beat တွေ အင်မတန် များနေတဲ့သူက ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီမှာ heart beat ကို မြင်နေရတယ်။ နံပါတ်နဲ့ ဖော်ပြလို့လည်း ရတာကိုး၊ အဲဒီတော့ နံပါတ်တွေ အများကြီး ပေါ်နေတယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ရင်းနဲ့ စိတ်နဲ့ စိတ်ကို အေးအောင် ပြန်ထားတယ်။ စိတ်နည်းနည်း အေးသွား တယ်ဆိုရင် heart beat က လျော့သွားတယ်။

muscleကို tap လုပ်ထားတယ်။ လူတွေကသာ မသိတာနော်၊ မျက်လုံးတွေကလည်း တင်းနေတယ်၊ နဖူးကြောကြီးတွေ တင်းပြီးတော့ နေတယ်၊ ဇက်ကြောကြီးတွေ တင်းပြီးတော့ နေတယ်။ မသိတော့ ဒီအတိုင်းပဲ နေတာပဲ၊ ကြာလေ တင်းလေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီကျမှ “ဇက်ကြောကြီး တက်လိုက်တာ၊ ကျောတွေ အောင့်လိုက်တာ၊ ပခုံးတွေက ကိုက်နေတာပဲ၊ လက်မောင်းတွေ ကိုက်နေတာပဲ၊ ဒူးတွေ ပေါင်တွေ ခြေသလုံးတွေ ကိုက်နေတာပဲ” အဲလို ဖြစ်လာတာနော်။ muscle ကို tap လုပ်ပြီးတော့ screenမှာ ပြထားတဲ့ အခါမှာ screen ကို ကြည့်ရင်းနဲ့ စိတ်နဲ့ပဲ ဒီmuscle ကို လျှော့တာပဲ၊ စိတ်ကို လျှော့လို့ ရသွားပြီဆိုရင် အဲဒီမှာ tension က လျှော့သွားတာ။

research တစ်ခုမှာ အိပ်ပျော်နေတဲ့လူရဲ့ muscle ကို tap လုပ်ထားတယ်။ လူကတော့ အိပ်ပျော်နေတယ်နော်၊ screen မှာ ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ tension တွေ ရှိနေတာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒါ အဓိပ္ပာယ်က ဘာတုံး၊ အိပ်နေတုန်းမှာတောင်မှ tension က မလျှော့ ဘူးလို့ ပြောတာပဲ။ နည်းနည်းတော့လျော့သွားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အများကြီး ကျန်နေသေးတယ်။ အဲဒါကို သူတို့ ဘယ်လိုခေါ်သလဲဆိုတော့ residual tension လို့ ခေါ်ထားတယ်။ လက်ကျန် တင်းကျပ်မှုလို့ ဆိုပါတော့။

အဲဒီတော့ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ကိုရော လျှော့ပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့အခါမှာ အိပ်ပျော်သွားလို့ရှိရင် အဲဒီ residual tension က ဟိုအောက်အထိ ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းကျပ်မှု စိတ်မှာတင်းကျပ်မှု အကျွင်းအကျန် residual tension မရှိမှသာ အိပ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ recharg-ing ပြန်ဖြစ်တယ်၊ အားပြန်ပြည့်တယ်။ စိတ်ကလည်း

recharging ပြန်ဖြစ်တယ်။

အိပ်တုန်းက စိတ်မှာတင်းကျပ်မှု ခန္ဓာကိုယ်မှာ တင်းကျပ်မှု tension ကြီးနဲ့ အိပ်သွားလို့ရှိရင် recharging မဖြစ်ဘူး၊ အားပြန် မပြည့်ဘူး။ ဒါကြောင့် တချို့ (၈)နာရီ အိပ်တာတောင်မှ နိုးလာတဲ့အခါမှာ အိပ်ချင်မူးတူး ဖြစ်နေသေးတယ်။ စိတ်မကြည်ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ် အားမပြည့်ဘူး။ ဒါတွေဟာ ပေါ့သေးသေး မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါတွေကို သတိမထားဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်းသာ ဆက်နေသွားမယ်ဆိုရင်တော့ ten-sion ကြောင့် တစ်နေ့ကျရင် nervous break down ကောင်းကောင်း ဖြစ်တော့မှာပဲ။

※※※

မလဲခင်ထူမှနော်

အဲဒီအချိန်ကျမှ ဆေးရုံတက်ရရင်တော့ အရင်တုန်းက တစ်သက်လုံး ရှာထားသမျှ အဲဒီမှာ ဆေးကုပြီးတော့ ကုန်ပေဦးတော့ . . .။ ငွေရဖို့အတွက် ကျန်းမာရေး အထိခိုက်ခံပြီးတော့ ရှာခဲ့တဲ့လူဟာ နောက်ဆုံးကျတော့ အဲဒီရှာခဲ့တဲ့ငွေတွေ အကုန်ခံပြီးတော့ ကျန်းမာရေး အတွက် ဆေးကုရလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အဖြစ်မျိုးကို မရောက်စေချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အလုပ်ကို လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပါ။ အတိုင်းအတာလေး တစ်ခုတော့ ရှိရမယ်။ စိတ် ကြည်ကြည်လင်လင် ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်ဖို့လည်း အစီအစဉ်လေး လုပ်ပါ။ တရားအားထုတ်ဖို့လည်း အချိန်ကိုရတဲ့နည်းနဲ့ ရသလောက်ယူပါ၊ မယူလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

ရှေ့လျှောက် ကြုံရမယ့် ခေတ်အခါကာလက အင်မတန် ဒုက္ခ သောက များတဲ့ခေတ် ဖြစ်တော့မယ်။ အဲဒီတော့ ဘဝဟာ ဘာဝနာနဲ့ နေမှကို ဖြစ်တော့မှာနော်။ အထူးသဖြင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်ဘာဝနာနဲ့ ဘဝထဲမှာ သွားရင်း လာရင်း စားရင်း သောက်ရင်း နေရင်း ထိုင်ရင်း ကြည်ကြည်လင်လင် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေသွားတတ်ရမယ်နော်။ ကဲ ခဏနားဦးမယ်။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓုပါ ဘုရား။

Whisper Of Words

"ခေတ်လူငယ်တွေရဲ့ ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့လှိုင်းတံပိုးထန်တယ်၊ ပိုပြီးတော့ကြမ်းတမ်းတယ်၊ ဒါကို အသေအချာ သိနားလည်ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာလိုအပ်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ပြည့်နေအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။

လူလူချင်း၊ မလေးစားရင် လောကကြီး ပျက်စီးသွားလိမ့်မယ်၊ လူငယ်တွေကို မလေးစားဘူး။ လူငယ်တွေကို အထင်သေးမယ်၊ လူငယ်တွေကို နေရာမပေးဘူး။ အသိအမှတ် မပြုဘူးဆိုရင် လူငယ်တွေရဲ့စိတ်မှာ နာကျည်းမှုတွေ ရှိလာပြီးတော့ လူကြီးတွေ မကျေနပ်တာကိုမှ ကြံကြံဖန်ဖန် လုပ်ချင်လိမ့်မယ်၊ သူ့ဘဝကိုလည်း သူဖျက်စီးလိမ့်မယ်။

လောကကြီးကို တိုးတက်စေချင်တယ်၊ ကောင်းစေချင်တယ်ဆိုရင် ကြီးသည်ဖြစ်စေ ငယ်သည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားပါ။

ပြဿနာက နေ့တိုင်းတွေ့ရမှာပါ၊ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရတာဟာ ဘဝမှာ ပုံမှန်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ပါ။ ပြဿနာကို ကြောက်ပြီးတော့ တွေးပြီးတော့ စိတ်ညစ်နေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်းရှိသလောက် လုပ်နိုင်သလောက်တော့ လုပ်ပါ။"

Whisper Of Words